

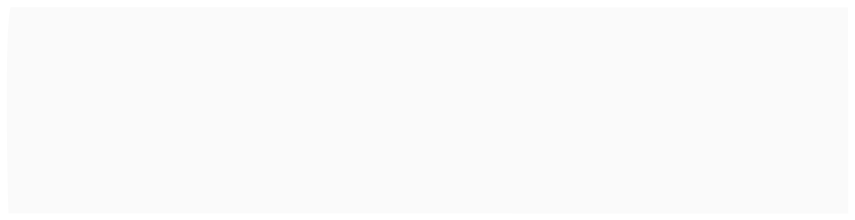
# Mesa y Cocina

Aromas y sabores de Chía









# MESA Y COCINA: aromas y sabores de Chía

Alcaldía Municipal de Chía  
Luis Carlos Segura Rubiano  
Alcalde Municipal

Secretaría para el desarrollo económico  
Dirección de Turismo

## Editores

Jesús Alexis Barón Chivara \*\*  
Sandra Patricia Cote Daza \*\*\*

## Autores principales

Jesús Alexis Barón Chivara \*\*  
Sandra Patricia Cote Daza \*\*\*

Versión Impresa: ISBN 978-958-5478-55-8

Versión Digital: ISBN 978-958-5478-56-5

**Impreso en Bogotá - Colombia**  
**Printed in Colombia**  
**2021**

Este libro no puede ser reproducido por ningún medio, ni todo ni en parte, sin el permiso del editor

## Coautores

Claudia Lucia Silva Barrera \*\*\*  
Leonardo Castellanos Ramírez \*\*\*\*  
Nardelly Julieth Correa Alvarado \*  
Max Alejandro Pabón Quintero \*  
Caballero Álvarez Paola Estefany \*\*  
Carreño Gaona Mayra Sofía \*\*  
Godoy Castillo Odalys Alexandra \*\*  
Guayan Diaz Laura Daniela \*\*  
Ortiz Ballen Jeimmy Natalia \*\*  
Vaca Roza Lizeth Gabriela \*\*  
Cárdenas Rojas Michelle Natalia \*\*  
Cobos Miranda Lizeth Dayana \*\*  
Luna Rodríguez Jenifer Catherine \*\*  
Pinzón Virviescas Angie Natalia \*\*  
Quinche Nabas Neley Verónica \*\*  
Sanabria Gómez David Francisco \*\*  
Sánchez Rocha David Ricardo \*\*  
Santamaria López Mónica \*\*  
Vásquez Barrientos Walter \*\*  
Daniela León Rodríguez \*\*\*\*  
Erika Yuliet Piñeros Corredor \*\*\*\*  
Santiago Maldonado Saavedra \*\*\*\*  
Luisa Quintero Gómez \*\*\*\*  
Geraldine Suarez Ventero \*\*\*\*  
Natalia Quiroga Ahumada \*\*\*\*

## Fotografía

Lizeth Lorena Acero López

## Agradecimientos a:

Blanca Donoso- Restaurante Colombia  
Cecilia Cortés- El Sabor de Ceci - Plaza de mercado El Cacique  
Doris Sissa-Restaurante Las Delicias de Doris-Plaza de mercado El Cacique  
Eva Tulia Vargas- Cocinera tradicional Resguardo Indígena  
Finca el Agapando- German Moscoso  
Iván Felipe Zambrano Jiménez - Cocinero Local  
Jorge Ayala- Taller artesanal Arte y Fuego  
Juan Francisco Montañez- Restaurante El Galápagu

Lucia Sarmiento- cocinera tradicional Resguardo Indígena  
Margarita Arredondo—restaurante Palo De Agua  
María Isabel Cortes López y familia- restaurante La María  
Isabel Roncancio- comidas típicas y empanadas Maginbu Plaza de mercado El Cacique  
Pedro Andrés Socha Montejo- Cocinero de comida tradicional  
Pedro milciades socha- representante de la comida tradicional  
Pedro Pablo Villmarin- taller artesanal Pedro Palos  
Soraida Cardona- taller artesanal Prensarte

\* Alcaldía de Chía    \*\* Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca    \*\*\* Fundación Universitaria Los Libertadores  
\*\*\*\* Corporación Universitaria UNITEC

# Índice

## INTRODUCCIÓN

### 1. EL MUNICIPIO DE CHÍA

### 2. LOS PRODUCTOS Y LA COMIDA DE LA SABANA CUNDIBOYACENSE

#### 2.1. MAÍZ

Mito  
Historia  
Agricultura  
Ferias, fiestas  
Recetas  
Mazamorra chiquita  
Chicha  
Almojábanas o pan de maíz

#### 2.2. FRUTAS

Mito  
Historia  
Agricultura  
Ferias y fiestas  
Recetas  
Dulce de papayuela  
Dulce de brevas  
Mousse de curuba

#### 2.3. AJÍ

Mito  
Historia  
Agricultura  
Ferias, fiestas  
Recetas  
Ají de aguacate  
Ají de huevo  
Ají de yerbas

#### 2.4. ESPECIES Y SAL

Mito  
Historia  
Agricultura  
Ferias, fiestas  
Recetas  
Ajiaco  
Sopa de indios  
Papas Chorreadas

#### 2.5. PSEUDOCEREALES (QUINOAYAMARANTO)

Mito  
Historia  
Agricultura  
Ferias y fiestas  
Recetas  
Sopa de quinua y ortiga

#### 2.6. ARVEJA Y FRIJOL

Mito  
Historia  
Agricultura  
Ferias y fiestas  
Recetas  
Bollos de corazón de frijol o “jiste bun”  
Sopa de mondongo  
Frijolitos del Sibundoy

#### 2.7. TABACO

Mitos  
Planta  
Historia  
Agricultores  
Ferias, fiestas y festivales  
Recetas  
Aderezo



# Indice

## 2.8. TUBÉRCULOS PAPA Y YUCA (AJIACO Y JUTE)

Mitos  
Planta  
Historia  
Agricultores  
Ferias, fiestas y festivales

## 2.9. PESCADOS

Mitos  
Historia  
Fiestas

## 2.10. COCA

Mitos  
Historia de la planta  
Fiestas y ferias

## 3. CHÍA Y SU PATRIMONIO INTANGIBLE A PARTIR DE LA GASTRONOMÍA

### 3.1. RESTAURANTES

Restaurante Palo de Agua  
Restaurante Burgers and Bowls  
Restaurante El Galápagos  
Restaurante La María  
Restaurante Colombia

### 3.2. PLAZA DE MERCADO EL CACIQUE

Restaurante Doña Ceci  
Restaurante Comidas Típicas y Empanadas Majin Buu  
Restaurante Doña Doris

### 3.3. AGRICULTORES

German Moscoso - Vivero

### 3.4. RESGUARDO INDÍGENA DE CHÍA

Eva Tulia  
Pedro Milciades Socha Toroy  
Pedro Antonio Socha Montero  
Lucía Sarmiento

## 3.5. ARTESANOS

Prensarte Artesanías  
Arte y Fuego  
Pedro Palos

## 4. REFLEXIONES FINALES

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



# Introducción

Chía es un municipio con una gran riqueza histórica y tradición gastronómica que se refleja en su reconocimiento actual al ser un territorio apetecido por los turistas para disfrutar de múltiples opciones gastronómicas.

La Alcaldía de Chía y la Dirección de Turismo se dieron a la tarea de recopilar y reconocer los alimentos, lugares y personajes de la región, que son protagonistas en esta historia, y en conjunto con el Colegio Mayor de Cundinamarca, la Fundación Universitaria Los Libertadores y La Corporación Universitaria UNITEC realizaron una investigación para descubrir los orígenes y las nuevas propuestas gastronómicas llegando al cabildo indígena, a la plaza de mercado, a los restaurantes tradicionales y a los productores

El presente libro inicia con un recorrido por algunos datos significativos del entorno del municipio de Chía para luego pasar a los alimentos, preparaciones y platos que hacen parte de la Sabana de Bogotá. Haciendo referencia a algunos mitos, historias, elementos de la agricultura, diferentes ferias y fiestas a nivel nacional y finalmente las recetas que incluyen los alimentos autóctonos de la región.

Los invitamos a dar un recorrido e identificar este grandioso mundo de la gastronomía en Chía, un referente del tema a nivel nacional.

# 1. El Municipio de Chía



El Municipio se encuentra localizado en la región Sabana Centro del departamento de Cundinamarca a 27 kilómetros de Bogotá D.C., tiene una altura de 2.610 m.s.n.m. y una temperatura máxima de 13°C. Está conformado por nueve veredas: La Balsa, Bojacá, Fagua, Tiquiza, Fonqueta, Cerca de Piedra, Samaria, Fusca y Yerbabuena; esta última es reconocida por poseer la mayor extensión dentro de Chía.

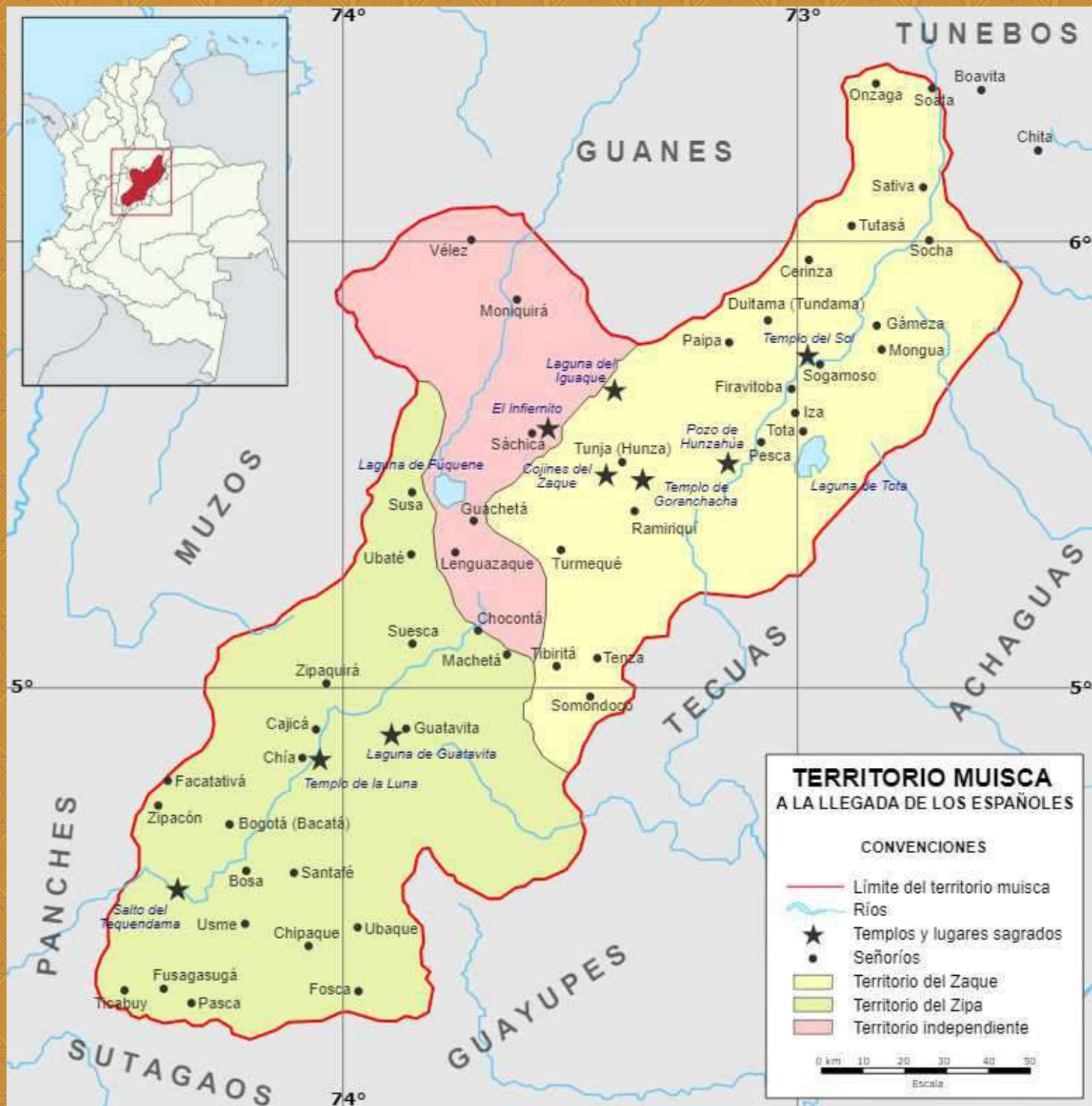
Lo rodean dos cuencas hidrográficas: el río Bogotá, denominado por los chibchas como "El Funzhe"; y el río Frío que pasaba por el occidente cerca de la vía que conduce hacia el municipio de Cota.

Chía hace alusión al templo de la divinidad nocturna, debido a que los pobladores primitivos del altiplano andino alababan al astro de la luna. La diosa Chía fue una de las divinidades muiscas y se le rendía el mayor culto en este pueblo, a la que los cronistas llaman la "Ciudad de la Luna".

La mayoría de campesinos de Chía sabían leer y escribir, lo que despertaba un interés particular por conocer de primera mano las noticias sobre los problemas políticos y sociales de la época.

Desde hace mucho tiempo Chía ha sido un centro importante de reunión, mercado, negocios y de encuentro para personas que habitan en la Sabana de Bogotá y sus alrededores.









Variedad de alimentos típicos - Fotografía tomada en el restaurante Palo de Agua



## 2. Los Productos y la Comida de la Sabana Cundiboyacense



Para conocer de la gastronomía local es necesario hablar del origen de los productos agrícolas y de la atmósfera cultural que los rodea. También es hablar de las personas, de los mitos, la historia, las fiestas y por supuesto, de las recetas que nacen de todo lo que producen estas tierras de la sabana cundiboyacense.

A continuación, se presentan los productos agrícolas del territorio, incluyendo información de otros autores referente a las historias, mitos, fiestas y recetas del municipio de Chía.



## 2.1 Maíz

### Mito



Cuenta la historia, que desde hace mucho tiempo los chibchas se encontraban en la miseria. Picará, muy preocupado por su familia y la situación que padecían, preguntó a su mujer qué hacer y decidieron cambiar en el mercado las últimas mantas de algodón por oro para hacer figuras de dioses y venderlas.

Cuando regresaba con el oro se cayó en un hueco y un ave negra le quitó la bolsa con los granos de oro. Picará intenta recogerlos, llega Bochica y le dice que mejor los entierre, que en 15 días encontrará algo diferente. Pasado el tiempo, Picará encuentra unas exuberantes y bellas plantas con maíz que saciarían el hambre de la comunidad y de toda su familia (Villapose, 1993).



En Chía se realiza tradicionalmente el Festival del Maíz, en el cual se rinde tributo a los campesinos que cultivan este alimento y se rescatan las tradiciones del lugar. Se realizan diversas actividades deportivas y presentaciones artísticas, desfiles de carrozas, ferias y otros eventos que permiten la integración de los pobladores y la participación de turistas (Luna Hoy, 2019).





Cultivo de maíz - Campos del municipio de Chía





Busto Indigena



# Historia

## 2.1 Maíz



De acuerdo con Hernández (2019), existe evidencia de ocupación en la Sabana de Bogotá, hace aproximadamente 12000 años, durante el periodo Paleoindio que se desarrolló hasta el año 400 a.C. Por otra parte, según rastros arqueológicos, en los años 3120 existió ocupación humana en Chía, que probablemente recolectaba y domesticaba plantas, al encontrar herramientas elaboradas a partir de piedras para procesar alimentos.

Los chibchas tenían un asentamiento en el cual elaboraron terrazas para sus cultivos e interconexiones de un sistema de riego de los ríos Sopó, Tibitó y Bogotá que les permitía cultivar maíz, yuca y batatas.



El maíz se ha caracterizado por su gran variedad y ser un referente histórico de sustento para las comunidades. Al maíz desgranado se le conocía como maíz aba. Con el maíz amarillo biche se elaboraban bollos, mazamorra, sopas, buñuelos, tamales (Delgado, 2012) y bebidas, algunas con frutas, tal vez muchas de ellas eran obtenidas por medio del trueque (Moreno, 2012). En general la mazorca del maíz biche era consumida cocida, sin sal para garantizar su ternura o en preparaciones a partir de la masa de maíz que se envolvía en la misma hoja de la mazorca, luego se cocían en una vasija con agua o se asaban (Díaz, 2012).



## 2.1 Maíz

# Agricultura

El maíz (*Zea mays L.*), es una gramínea y pertenece a la familia de las Poáceas (Gramíneas) tribu Maydeas, única especie de este género que es cultivada. El centro de origen de esta planta se encuentra en América (Acosta, 2009). Este se puede sembrar en distintas épocas en las zonas agroecológicas bajas que se sitúan a 1800 y 2500 msnm; se puede sembrar todo el año en zonas medias entre 2.500 y 2.800 msnm, se realiza una siembra llamada maway o adelantada, y en las zonas altas entre 2.800 y 3.400 msnm la siembra de maíz solo se da en épocas de lluvia del mes octubre (Tapia y Fries, 2007).



Variedades de maíz exhibidos en el restaurante “Palo de Agua”





Una apreciación que también tiene Eva Tulia Vargas del Resguardo Indígena. Ella recuerda que “...antes era maíz por todo lado, recuerda unos lotes donde se sembraba mucho maíz, también frijoles, habas, arveja y la papa, ahora solamente hay ladrillo y bloques”.

Cultivo de maíz - Campos del municipio de Chía



## 2.1 Maíz

### Recetas



Hace varias décadas en Chía se utilizaban molinos de piedra para trillar el maíz y elaborar los platos típicos de la región. En el Restaurante Comidas Típicas y Empanadas Majin Buu se elaboran diferentes platos derivados del maíz como el ajiaco, arepas, torta de mazorca, arepitas de choclo, variedad de huevos como los rancheros o con carne desmechada.

Eva Tulia Vargas del Resguardo Indígena cuenta como en su niñez se molía el maíz para la mazamorra, para la chicha o el guarapo, porque en ese tiempo se alimentaban casi siempre con guarapo y chicha. Pedro Milciades Socha Toro, también del Resguardo Indígena expone como se elabora a partir de este grano mantecada y masato.

Existen diferentes preparaciones en las cuales el maíz se convierte en el protagonista, ya que permite una amplia gama de productos que se pueden consumir fríos o calientes, como sopas, amasijos y bebidas.

### Mazamorra Chiquita



Esta es una sopa típica en las cocinas colombianas, se caracteriza por ser espesa, se prepara en la región cundiboyacense y su base es el maíz. Dentro de los ingredientes, además del maíz, se adiciona carne de res y de cerdo; tubérculos como papa criolla, papa pastusa, chuguas, cubios e hibas; acelgas y arvejas, y finalmente, especias y sal al gusto.





Mazamorra tierna de tallos - Fotografía tomada en el restaurante Palo de Agua





Experiencia gastronómica Herencia, Restaurante Palo de Agua

### Chicha



Es una bebida tradicional que se produce de forma artesanal a partir de la fermentación del maíz y se consume en diferentes departamentos de Colombia.

En algunas regiones se utiliza con un bajo grado de alcohol como bebida refrescante dulce, en otros con un alto grado de alcohol para celebraciones.



# Almojábanas o Pan de Maíz



Se elaboran principalmente con harina de maíz, también se utiliza harina de trigo, cuajada o queso campesino, azúcar, huevos y mantequilla.

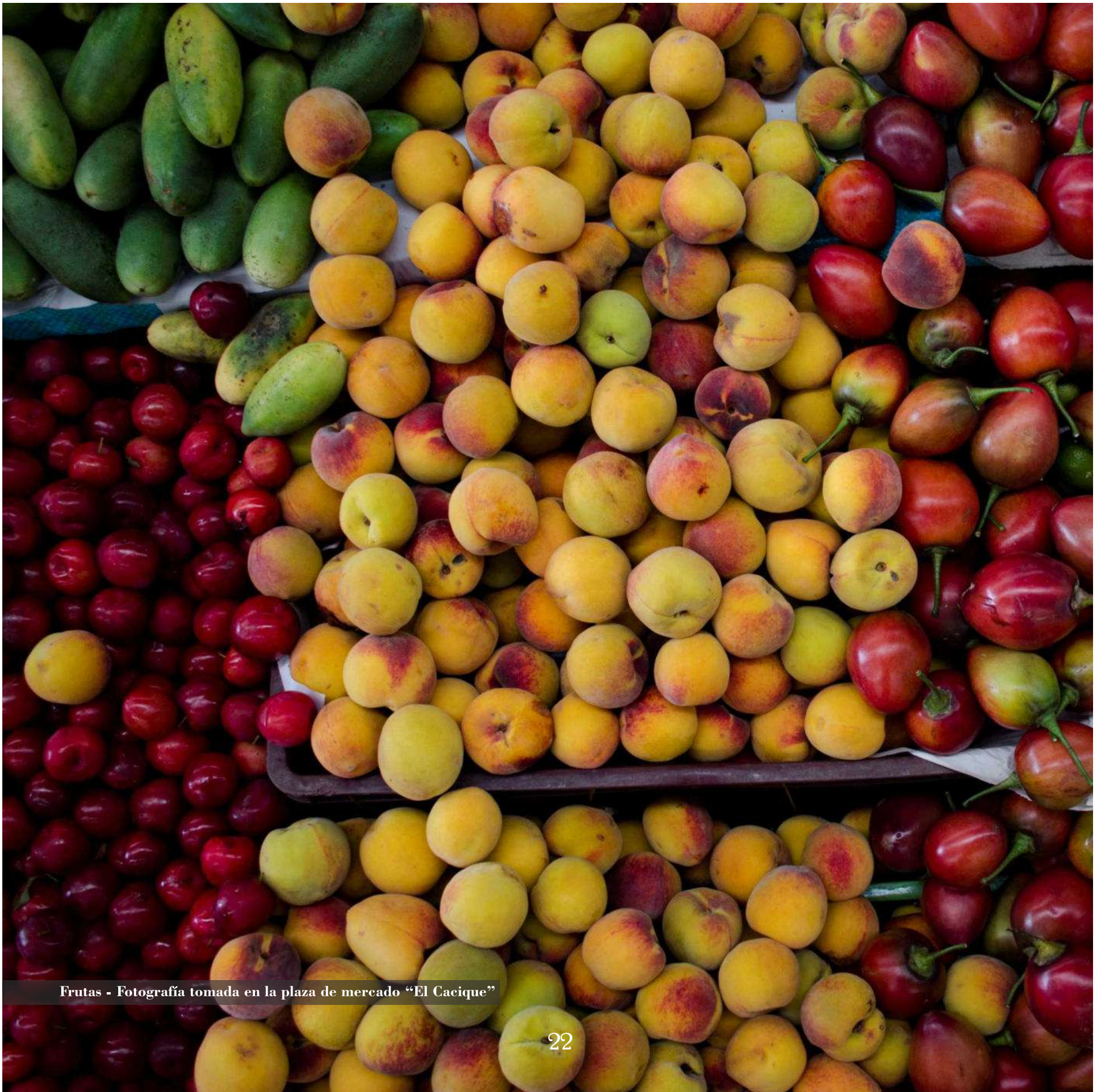
Se consume en los desayunos o en las onces y se acompaña de aguadepanela caliente y queso campesino. Para preparar las almojábanas, se mezclan las harinas con la sal y la mantequilla, luego se amasa con leche tibia hasta obtener una masa homogénea la cual se debe reposar por 45 minutos al ambiente, posteriormente se elaboran pequeñas bolitas y se llevan al horno.





Pan de maíz





Frutas - Fotografía tomada en la plaza de mercado "El Cacique"



## Mito

## 2.2 Frutas



Bochica, dios universal, bendijo a los habitantes con buenas tierras fértiles, donde sus cultivos crecieron sanos y con frecuencia, dejando atrás todo ese terreno maltrecho que alguna vez fue su hogar. Así mismo, les enseñó mejores valores y actividades, convirtiéndolos en un pueblo unido capaz de compartir con sus semejantes y que trabaja para la supervivencia de todos a través de las labores agrícolas. Un acto divino del cual lograron sembrar maíz, papa, quinua, ají y frutas (Villa, s.f.). Dentro de las frutas, se destacaba la curuba que era muy consumida por los muiscas y posteriormente durante el tiempo de la invasión de los españoles (Serna, s.f.).



## 2.2 Frutas

# Historia



Los muiscas cultivaban las frutas según el calendario, basados en sus conocimientos astronómicos y observaciones climatológicas, tomando como referencia las estaciones de la luna. Consideraban más apropiado sembrar en luna menguante y durante las otras fases se podría sembrar el martes o el viernes, días que según la comunidad reemplazan el menguante. Por otro lado usaban bastones y hachas de piedra para cavar, trabajaban en terrazas de cultivo para disminuir el desgaste en la tierra y facilitar el trabajo (Enriquez,2017). Además de las bebidas fermentadas, los indígenas consumían jugos y sorbetes (Ríos y Alemán, 2019).



Entre los siglos XVI y XVII, la población estaba dividida por etnias de blancos, negros, mestizos e indígenas quienes tenían diversidad de cultivos de legumbres, cereales, frutas, hortalizas, hierbas medicinales, entre otras. Eran alimentos vitales dentro de la dietas de los nativos de la sabana. En la época se cultivaban frutas como curubas, duraznos, moras, peras, uchuvas y papayuelas utilizadas para elaborar postres en forma de dulces y jaleas típicas en el altiplano cundiboyacense (Gobernación de Cundinamarca, 2000).



Cultivo de tomate de árbol





Lulo

# Historia

## 2.2 Frutas



Margarita Arredondo narra como se hacían los postres tradicionales de frutas en el municipio, [...] eran elaborados con los árboles que tenían alrededor. En el noviciado se aprendía como elaborarlos y era parte de una influencia más europea. Actualmente esta tradición se mantiene y prevalecen los postres a base de frutas y leche.



## 2.2 Frutas

# Agricultura



Colombia es un país con una amplia variedad de frutas nativas e introducidas. Por ejemplo, en las zonas frías se encuentran entre otras, moras, uchuvas, curubas, tomates de árbol, brevas, mientras que en las zonas templadas se cultivan frutas cítricas, guayabas, bananos, lulos, entre otras (Sánchez, 2020).



En Chía se cultiva la curuba, la cual se consume en jugos, postres, sorbetes en leche y otros manjares. Esta fruta tiene cantidades moderadas de carbohidratos, se destaca por su contenido de vitamina C y A, minerales como potasio, fósforo, magnesio, sodio, hierro y cloro. Esta fruta proviene de la zona andina de Bolivia, Perú, Ecuador y Colombia (Chaparro et. al., 2014).



Cultivo de uchuva





Cultivo de lulo - flor





Papayuela y Dulce de papayuela - Fotografía tomada en el Restaurante Palo de Agua



### Agricultura



Margarita Arredondo relata que en Chía [...] había árboles frutales de papayuela, tomate de árbol, curubas, brevo, mora y en las casas existía un lugar con algunos de ellos; con esas frutas se hacían muchos dulces. Por su parte, el chef Felipe comenta [...] hay muchísimas brevas, hay demasiado cultivo de brevas, moras, pero no es la típica mora es una más como de campo, algo rarito por ahí, fresas hay gran cultivo de fresas en una vereda que se llama Fagua [...].

### Ferias y Fiestas



En Colombia se celebran múltiples fiestas alrededor de las frutas. En Santa Sofía (Boyacá) se celebra el Reinado del Tomate y la Curuba, que muestra a los turistas este municipio como una gran vitrina agrícola. El cultivo de la curuba permite que se desarrolle este certamen contando con la presencia de diferentes representantes del país (Viaja por Colombia, 2007).

También se realizan muestras gastronómicas, artesanales de productos, actividades deportivas, ferias ganaderas, cabalgatas, concursos, conciertos, reinados, entre otras actividades alrededor de estos festivales (El Tiempo, 2018).

# Recetas

## 2.2 Frutas



Las frutas son un elemento fundamental en la dieta de los habitantes de la región. Por su parte la chef Margarita Arredondo relata como actualmente dentro de las pasifloras en Chía existen cultivos de curuba.

Por ejemplo, en su restaurante, utilizan las flores para el consumo a partir de un proceso de investigación, eso también lleva un tema más silvestre.



Este es uno de los postres cuya elaboración se ha transmitido de generación en generación. Es típico de la región porque al igual que las brevas, se sembraba en los solares que existían en la mayoría de las casas, allí se plantaban algunas aromáticas y árboles frutales, dentro de los cuales estaba la papayuela.

El postre se elabora con agua, papayuelas, azúcar y especias. Se prepara iniciando con el corte de las papayuelas en tiras, retirando su interior.

## Dulce de papayuela



### Recetas

#### Dulce de brevas

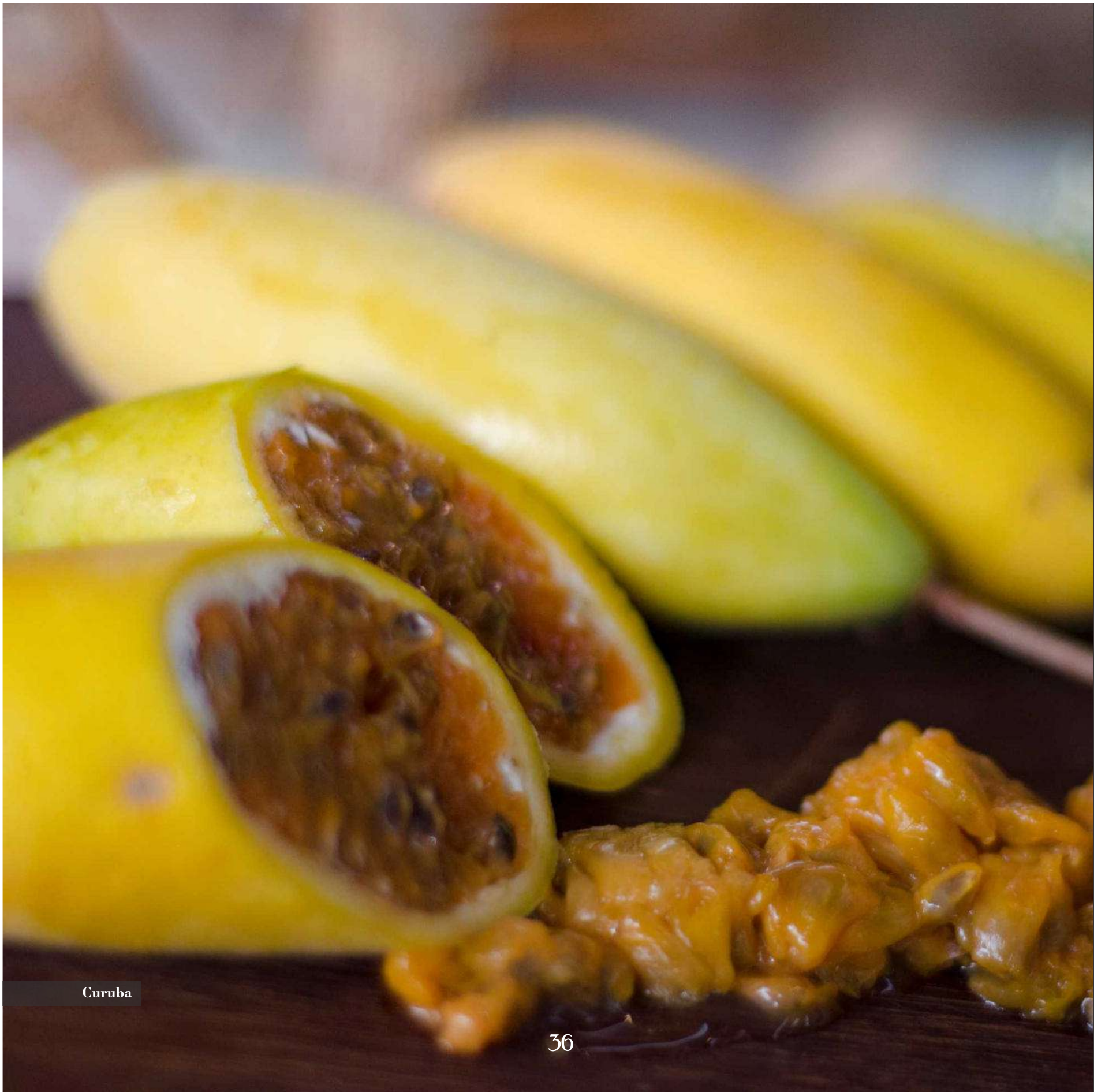


Este postre tradicional se utiliza en celebraciones especiales o en comidas familiares, generalmente se consume con queso fresco o cuajadas, el cual genera un sabor especial por su mezcla con el dulce del almíbar de este postre. Al igual que el dulce de papayuela es un postre que se remite a varias generaciones y cuyos ingredientes son azúcar o panela, agua, brevas y especias como la canela y los clavos.



Brevas y Dulce de brevas - Fotografía tomada en el Restaurante Palo de Agua





Curuba

### - Mousse de Curuba




Este es un postre muy común en las cocinas cundiboyacenses. Tiene una textura suave, esponjosa y dulce que corta muy bien el ácido de la curuba.

Además de esta fruta, se utiliza nata de leche, de vaca o crema de leche, huevos, azúcar y gelatina sin sabor. Otro elemento que distingue este postre es su facilidad de preparación: se bate la crema de leche con el azúcar, por otra parte se obtiene la pulpa de curuba, luego se incorpora con la crema batida y las claras a punto de nieve, junto con la gelatina hidratada, luego se refrigera por 180 minutos.



## 2.3 Aji

### Mito



Alrededor del aji existen algunos mitos, leyendas e incluso rituales que se utilizaban para adorar a los dioses Incas, según Lema (2018). Otro de los mitos alrededor del aji trata de los incas y sus castigos a enemigos y violadores, cuenta la historia que a estos se les colgaba boca abajo sobre una hoguera mientras se arrojaban picantes secos, esto provocaba que el humo del picante causara un picor en los ojos e incluso asfixia en muchos de ellos. Durante periodos de guerras se usaban estas hogueras de humo de aji como bombas lacrimógenas.



Ají






Ajíes secos


# Historia

## 2.3 Ají



El ají fue una de las primeras especies domesticadas en Suramérica. Se originó en Bolivia, Perú, sur de México y Colombia. Actualmente se distribuye su producción desde Argentina hasta Estados Unidos (Arias y Melgarejo, 2000, citado por Melgarejo et al., 2004).

Dentro de las comunidades indígenas se combina la alimentación y la vida espiritual como principio para el desarrollo de las actividades diarias. Este principio se ha fomentado mediante la práctica del ayuno, el cual es un ritual compulsivo o voluntario de uno o varios alimentos o bebidas. Los ayunos más comunes que se practicaban entre las comunidades que habitaron el territorio colombiano antes de la conquista, eran de la sal, del ají y de la coca. Por su parte, los muiscas sazonaban con ají, hierbas aromáticas, sal y quinua preparada en puches (Moreno, 2012).



El ají se considera uno de los condimentos más representativos para este grupo indígena, denominaban al ají amarillo como guapa guibsa, al chiquito como agua guibsa y al ají grande como cuata guibsa. Este producto era secado y luego molido para hacer un polvo que se utilizaba como medicina. Por ejemplo, para curar el dolor de oído y de muelas, también en el tratamiento de picaduras de serpientes o en males que atañen al alma como el mal de ojo (Martinez, 2016). Algunos de sus habitantes recuerdan como el ají era cultivado en grandes cantidades. Hoy en día ha disminuido mucho su producción.



## 2.3 Aji

# Agricultura



El aji es una planta perenne, se siembra anualmente debido a la rentabilidad del cultivo. El fruto es una baya que tiene entre 2 y 4 lóculos. Existen diferentes especies con requerimientos específicos para su cultivo; en el caso del aji tabasco las condiciones edafoclimáticas son una humedad relativa entre 55 y 90%, altitud entre 0 a 1000 msnm y que el suelo sea franco arcilloso o franco arenoso (Alfonso, 2016).



Cultivo de aji - flor





Preparación de aji tradicional

# Recetas

## 2.3 Aji



Este es uno de los acompañamientos infaltables para las papas saladas y empanadas. Por tradición, se consume en asados o durante el almuerzo. Su preparación es simple, consiste en mezclar huevos duros cortados en cuadros pequeños con pulpa de aguacate, jugo de limón y aji finamente cortado. Este producto se consume principalmente en el departamento de Cundinamarca. Su preparación puede variar ya que algunas personas incluyen tomate, cebolla y cilantro finamente picada.

### Aji de Aguacate

### Aji de Huevo



Es similar al aji anterior, pero varía su preparación ya que se adiciona cilantro y vinagre. Para prepararlo se mezcla el aji con el jugo de limón y el vinagre, posteriormente se adiciona sal, pimienta y se pican los huevos duros para finalizar la mezcla (Ordóñez, 2012).




Este aji también se prepara en Cundinamarca. Al igual que los dos ajíes anteriores, se sirve como acompañamiento de los platos fuertes. Se utilizan cebolla larga y cabezona, tomates, perejil, cilantro y ajíes, además de condimentos al gusto. Su preparación es sencilla, iniciando por la mezcla del vinagre con los ajíes por media hora, posteriormente se retiran los ajíes y en el vinagre se hace una mezcla de los demás ingredientes finamente picados (Ordóñez, 2012).

### Aji de yerbas



## 2.4. Especias y Sal


### Mito



Según la mitología griega las especias eran consideradas perfumes que se extraían directamente de los árboles y los romanos se acercaban bastante a esta idea de extracción. Se destaca la mirra y el incienso como elementos preciosos para la realización de ritos y cultos a los dioses. (Detienne, 1994).

Según algunos mitos, se menciona la sal como la encargada de librar del mal de ojo y romper amarres y hechizos. En algunas regiones de Latinoamérica, la sal es utilizada como protección contra los seres no terrenales o espíritus. De otro lado, es utilizada en la brujería para “salar” a una persona, cuando se le “echa” sal se considera que es uno de los métodos más efectivos para atraer la mala suerte a quién se sala (Worrle, 1999).

### Historia



De acuerdo con Worrle (1999), la sal era un ingrediente de gran trascendencia para los indígenas muiscas de Nemocón y Zipaquirá, ya que además de ser un elemento con el que comercializaban, este ingrediente se utilizaba en la conservación de los alimentos, siendo también un elemento que representa de intercambio cultural al formar toda una red multidimensional que interconecta áreas sociales extendidas, como por ejemplo el comercio y la política, pasando a campos como la medicina, la cosmología e incluso la brujería.

Durante la primera mitad del siglo XVI, era un producto muy escaso especialmente en América Central y del Sur, por lo que se consideraba muy codiciado.





Restaurante Palo de Agua, Experiencia 5 lunas



## 2.4. Especias y Sal

### Agricultura



Se cultiva en diferentes pisos térmicos, desde los cálidos que superan los 24°C, los templados con 18°C; así como los fríos con temperaturas de 12°C en algunas zonas de los departamentos de Antioquia, Cundinamarca, Valle del Cauca (Montes, 2021). También se producen en los departamentos de Boyacá y la Guajira.

Para su extracción se debe hacer un raspado en la superficie, posteriormente se reúne todo lo extraído y se deja a la intemperie. Después se realiza el proceso de lavado, secado y finaliza con un triturado fino (Etchevehere, 2019).

### Ferias y Fiestas



El Festival Cultural de la Sal, Gas y Flamencos, se realiza cada 25 de julio en el municipio de Manaure (Guajira) cuya finalidad es visibilizar por medio de diversas actividades la cultura, el comercio, la industria y el turismo de la región (Alcaldía de Manaure, 2021).





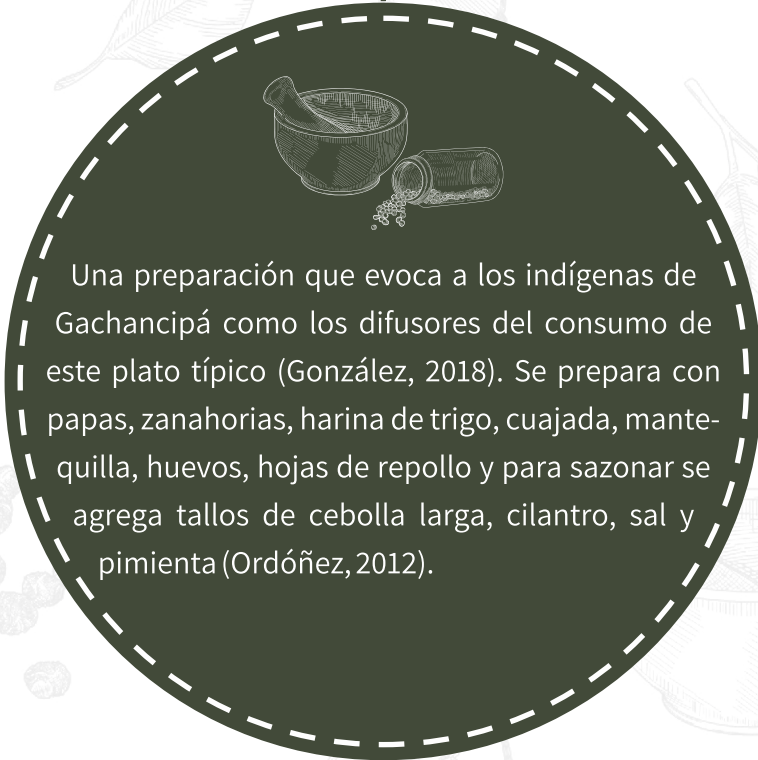
Cultivo de laurel



## 2.4. Especias y Sal

### Recetas

### Sopa de Indios.



Una preparación que evoca a los indígenas de Gachancipá como los difusores del consumo de este plato típico (González, 2018). Se prepara con papas, zanahorias, harina de trigo, cuajada, mantequilla, huevos, hojas de repollo y para sazonar se agrega tallos de cebolla larga, cilantro, sal y pimienta (Ordóñez, 2012).



Sopa de indios





Papas chorreadas

## Recetas

# Papas Chorreadas



Las papas chorreadas son provenientes de Nobsa (Boyacá) y se utilizan como un adicional a los platos fuertes. En este municipio se suele servir tradicionalmente con sobrebarriga sudada. Sus ingredientes incluyen papas sabaneras o tocarreñas, tomates y tallos de cebolla junca, utilizando estos tres últimos para la elaboración de un guiso que además contiene aceite y algunas especias como albahaca, tomillo, cilantro y otras como paprika, jengibre y nuez moscada.

## 2.4. Especias y Sal



# (Quinoa y Amaranto)

## Historia

La agricultura fue la principal ocupación de los pobladores de la zona, la cual complementaron con caza, pesca, minería y producción manual de objetos de alfarería, orfebrería y algunos trabajos en piedra (Calderón, 2008).

[...] los muiscas, primeros pobladores y habitantes del altiplano de Cundinamarca y Boyacá, practicaban la agricultura como una de sus actividades principales. Esta comunidad indígena poseía conocimientos bastante amplios sobre la fertilidad de los suelos, los cambios lunares, los ciclos de lluvia/sequía y la simbiosis entre las plantas. (Ambrosio et al., 2021)

[...] los muiscas establecen un correcto cultivo, a partir de las fases lunares, a la cual asignaban una labor específica de la tierra o el cultivo, afectando directamente su producción de manera positiva. A partir de estas siembras empezaron a elaborar los primeros platos representativos de la región, entre los que primaban productos como el maíz, variedades de papa, la quinua, el amaranto y la chía; combinándolos con carnes que se conseguían de manera cotidiana en el lugar (Camargo y Wiesner, 2017, pág. 18).

Los mayores productos que cultivaban los muiscas eran: papa, batata, yuca, coca, algodón, frijol, ahuyama, quínoa, arracacha, fique, hayo colorado y maíz (Rueda, 1992).



Flor de la planta de amaranto



# (Quinoa y Amaranto)

## Agricultura

En la actualidad, los países líderes en la producción de quinua son Bolivia y Perú, el cultivo de quinua en Colombia fue abundante en el pasado; aunque está casi abandonado en las sabanas colombianas, actualmente se cultiva en los departamentos de Cundinamarca, Boyacá, Cauca y Nariño (Bergesse, et al., 2015).

América Latina produce un suministro global de al menos 21 alimentos ancestrales nativos y una especia muy conocida, que hasta ahora han sido una parte importante de las preparaciones diarias de alimentos y recetas antiguas de muchos países del mundo. Estos alimentos son semillas como el frijol, anacardo, cacao, maíz, maní, quinua, girasol; raíces y tubérculos como la papa, yuca y la batata; verduras como el aguacate, ají, calabaza, y tomate; frutas como la chirimoya, guayaba, nopal, papaya, maracuyá, piña, fresa y especia de vainilla. Estos alimentos son unos de los más importantes, tradicionales y antiguos que aún se consumen en América Latina y el mundo. Además, tiene una gran variedad de especies, tamaños, formas y colores (Masson, L., 2019).





Cultivo de quinoa





Flor de la planta de quinoa

# Historia (Quinoa y Amaranto)

## 2.5. Pseudocereales

[...] la reconocida historiadora Marianne Cardale de Schimpff realizó una completa investigación de la primera mitad del último milenio a.C. en donde se encontró que los primeros habitantes muiscas cultivaban maíz y quínoa y se centraron en la caza de venado grande, soche y curí (Camargo y Wiesner, 2017).

Según refiere Benavides y Osorio (2020) la alimentación del resguardo muisca de Chía, por tradición reúne alimentos como maíz, quinua, habas, fríjol, papa, arracacha (Paris & Bohada, 2007).

Como es sabido, los muiscas se consideran como el grupo que más explotó e hizo uso de la agricultura en los andes orientales de Colombia, aprovecharon las ventajas de cultivar en tierras altas tubérculos de altura y en tierras bajas de clima templado que permitían el rápido crecimiento de ciertos cultivos como el maíz y algunos frutales (Martínez, 2012). Los muiscas poseían bohíos de habitación temporal, cerca de los campos de labranza donde se cultivaba maíz, papa, cubios, yuca, quinua, fríjoles y calabazas.






Arepa 7 granos - Restaurante Palo de Agua


### Agricultura

### (Quinoa y Amaranto)



Por otro lado, [...] el Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural (2018) destaca el aumento de más del 150% de la producción de la semilla de quinua en Colombia pasando de 996 áreas de producción en 2014 a 2.538 en 2017 en los departamentos del Cauca, Nariño, Boyacá y Cundinamarca. Esto se traduce en un aumento de la producción de toneladas del 82%.

[...] el amaranto (*Amaranthus spp.*) es una planta de gran alimento, tanto el grano como sus hojas son fuente de proteína de buena calidad y otros nutrientes, aptos para el consumo humano. La semilla de amaranto es considerada un alimento completo por su alto valor alimenticio, el cual posee más proteína que la mayoría de los cereales. Tiene un alto contenido en grasas y minerales, es rico en calcio y en aminoácidos. (Acosta et al., 2008).



En el departamento de Nariño el 8 de septiembre en el municipio de San José de Albán todos los años se celebra el día de la Virgen de la Quinoa.

### Ferias y Fiestas



## 2.6. Arveja Y Frijol

### Mito



Refiere Yepes (2016)

[...] que entre las comunidades indígenas existían ciertas prácticas y rituales para mejorar y asegurar la producción de los alimentos para que toda la población dispusiera de estos. Una de estas prácticas se dio entre los guambianos, quienes tenían la costumbre de sembrar el maíz y el frijol en la misma excavación, para que el segundo se enredara en el tallo del primero.

### Historia



Los pueblos indígenas sometían las papas semicultivadas a un proceso de putrefacción especial antes de consumirlas, este proceso se llama jute, se hacía con el fin de suprimir las papas de sustancias tóxicas. Para realizar la preparación del jute principalmente se hace un hoyo en la tierra de un diámetro pequeño, luego se deposita una cantidad considerable de papas, también se agrega agua hasta el tope del hoyo y este hueco se cubre con un helecho, encima de él se ponen piedras para que las turmas no floten, las papas se dejan en estos pozos por un periodo de dos o tres meses, en esta secuencia de tiempo el agua es cambiada periódicamente, luego de este tiempo la papa queda descompuesta, y se procedía a cocinarle con papa recién cosechada.

Esta tradición aún se conserva en las zonas de Boyacá y Cundinamarca aunque el uso del jute ya es muy escaso (Delgado, 2012).





Frijol



## 2.6. Arveja Y Frijol

### Agricultura



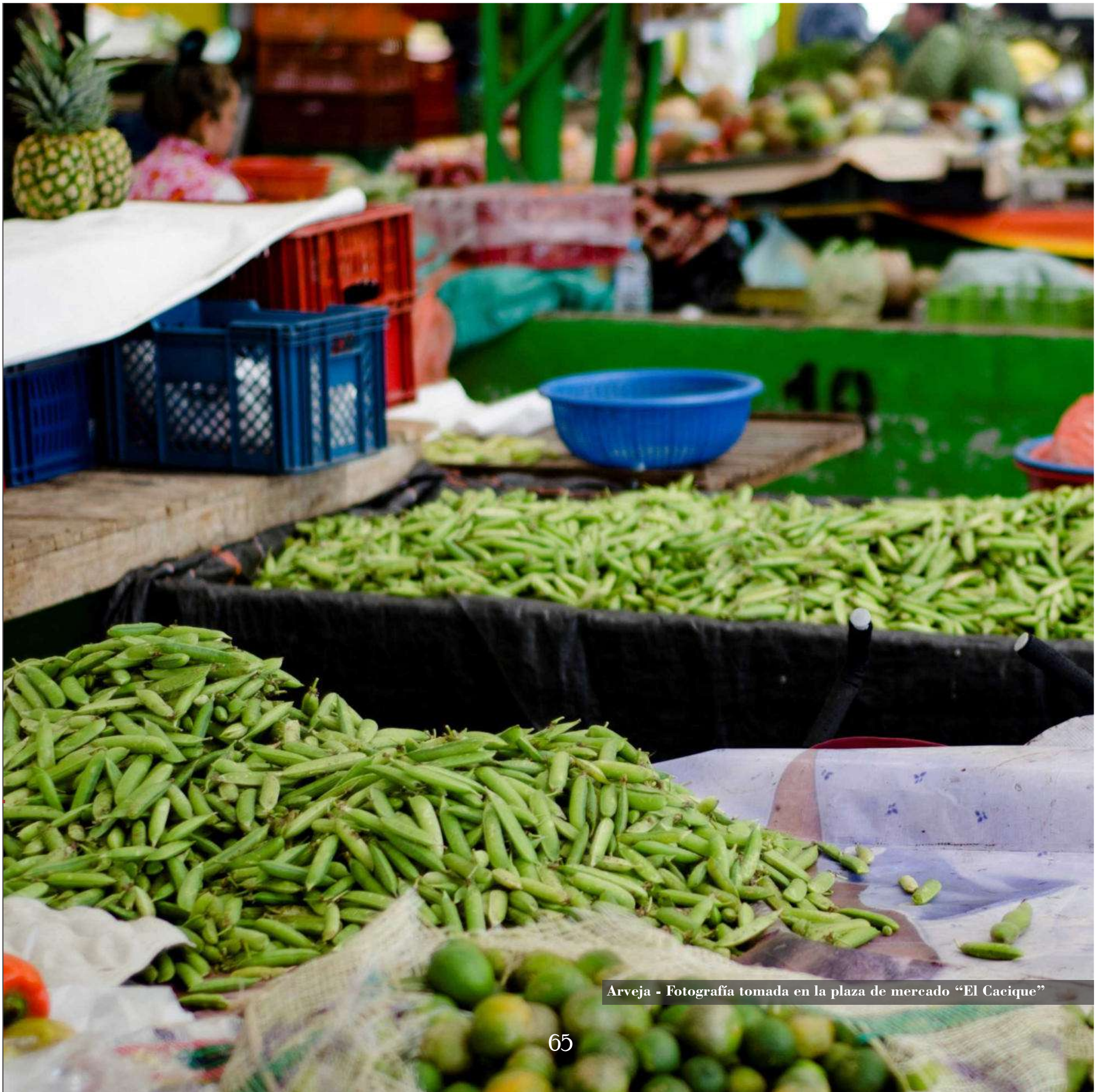
La arveja es un producto que ha sido cultivado dentro de lo tradicional y convencional, haciendo parte de la economía campesina colombiana. Se encuentra ubicado en casi once departamentos del país, sobre todo en los que se ubican en las zonas frías y altas de la geografía colombiana, contribuyendo a la seguridad alimentaria, posee grandes bases nutricionales, aportando carbohidratos y proteínas junto a vitaminas A, B y C y fibra (Rojas et al, 2022).

### Ferias y Fiestas



Durante el desarrollo de las tradicionales Ferias y Fiestas del municipio de Sibaté, se realiza el concurso Hilo Dorado, evento que desde que fue creado en el año 2004, se ha caracterizado por dar el reconocimiento a los trabajadores del municipio que se dedican al cultivo de arveja, especialmente a la labor de colgado o tutorado.





Arveja - Fotografía tomada en la plaza de mercado "El Cacique"



## 2.6. Arveja Y Frijol

### Recetas



Dentro de la oferta gastronómica del municipio se puede encontrar la crema de arveja, las arvejas guisadas, el arroz con pollo, el ajiaco. Dentro de las preparaciones se destacan el frijol verde con pata de cerdo, frijol verde con maíz y se utilizan igualmente para algunas sopas de la región.



Plato tradicional con frijol - Restaurante "La María"





Planta de tabaco - Granja Familia Socha

# Mito

## 2.7 Tabaco



En América del Sur se le consideraba una medicina milagrosa e imprescindible en las ceremonias religiosas. Un mito brasileño sostiene que el tabaco es un atributo de Dios, que es su representante en la tierra.

Para los mayas, las estrellas fugaces son las cenizas incandescentes de sus cigarros, el trueno es el ruido de dos rocas, los relámpagos son las chispas que se desprenden y las nubes son el humo de los puros del dios de la lluvia, por lo que ofrecían las primeras cosechas de tabaco a los dioses.

Los indios del Caribe utilizaban el tabaco como droga alucinógena y vivían envueltos en el humo de *Nicotina tabacum*, que en Cuba los aborígenes llamaban «cohíba». (Sagrera, J. 2006).

Mientras que el tabaco significó en esos escenarios “el pensamiento del Padre”, el mambe de coca representó “la palabra de la Madre”. Según su investigación sobre los estudios de chamanismo en Colombia, el uso de estas plantas por parte de las generaciones amazónicas posteriores a la época del auge de la cauchería, permitió el rescate y la reproducción de la memoria de los grupos indígenas (Gómez, 2020).



## 2.7 Tabaco

# Historia



Para los indígenas el tabaco era un elemento primordial de diferentes acontecimientos religiosos, medicinales, políticos, tribales, en la agricultura, en la pesca y para eventos ceremoniales.

Para los pueblos prehispánicos de la Sabana de Bogotá, los sacrificios y las ofrendas fueron formas efectivas a las cuales recurrieron los jeques, chamanes y sacerdotes con frecuencia para el restablecimiento del equilibrio.

Con este objetivo los metalurgistas de la Sabana de Bogotá y sus alrededores crearon, durante cerca de mil años, un repertorio de figuras votivas metálicas que constituyen, precisamente, concreciones de los principios involucrados en las oposiciones duales.

Su ofrenda en determinados sitios y condiciones servía para restablecer el equilibrio de conformidad con la percepción que sobre este y sus alteraciones tuviesen las personas iniciadas en el conocimiento del mundo. No solo se ofrendaron figurinas metálicas.





Planta de tabaco - Granja Familia Socha





Planta de tabaco - Granja Familia Socha





El cultivo de tabaco en el país es otro de los productos que genera empleo y recursos al campesinado colombiano, siendo también una fuente de recursos extranjeros para los departamentos junto con el ingreso de divisas al país. Esta es una planta de bastante fortaleza y adaptabilidad, resiste a la escasez de agua y terrenos de poca fertilidad (Finagro, 2018).

De acuerdo al Fondo para el Financiamiento del Sector Agropecuario (FINAGRO) en Colombia se cuenta con tres tipos de tabaco:

1. Tabaco flue-cured Virginia es el tipo más común.
2. El Tabaco air-cured se cura tradicionalmente colgado en estructuras techadas, de lados abiertos que permiten la libre circulación del aire (Caney).
3. El Tabaco fire-cured que es expuestos al humo de leña para secar sus hojas.



### Ferias y Fiestas



Madrid, P. (2020) refiere al municipio de Girardota (Antioquia) conocido en todo el país como la tierra del Señor Caído, por los favores y milagros que los fervientes dicen recibir, al invocarlo o hacerle promesas, y esto ha provocado que el municipio se haya convertido en un lugar de peregrinación y turismo religioso de miles de fieles católicos desde finales del siglo XX (Ocampo, 2001).

### Recetas



Ministerio de Cultura (2016) refiere que en la región santandereana se utiliza como aderezo la hoja de tabaco, en el marco del Premio nacional a las cocinas tradicionales

### Aderezo (Salsa de café con hoja de tabaco)



Salsa de café con hoja de tabaco.  
Se prepara sofrriendo la cebolla con la mantequilla, luego adicionar la hoja de tabaco finamente picada, adicionar finalmente el café, reducir hasta que tenga una textura espesa, adicionar más panela al gusto y una pizca de sal.





Planta de tabaco - Granja Familia Socha



# Papa y Yuca (Ajiaco y Jute)

## Mito



Según la Academia de Historia de Cundinamarca (1995) “En 1618 una esclava estaba robando unas gallinas a su amo para regalársela a su amante y cuando la descubrieron dijo que eran para preparar un plato llamado “ajiaco”, es la historia más común que se conoce sobre este plato típico de Cundinamarca” (Gobernación de Cundinamarca, 2000).

Yuruparí es el dios civilizador del Vaupés, convirtió a las mujeres curiosas en piedras; siempre buscó el predominio masculino. Establecieron un culto masculino simbolizado en flautas sagradas que representan la voz y los huesos de una deidad mítica que fue traicionada por las mujeres. Yuruparí fue quemado en una inmensa hoguera, todo quedó en cenizas.

Sin embargo, de las cenizas surgió la palma de pachuba, de la cual se hizo una flauta con la voz de Yuruparí, que se convirtió en una mata de yuca brava, con la cual se fabrica la chicha, sangre de Yuruparí (Orjuela, 1987).





Variedad de tubérculos - Fotografía tomada en la plaza de mercado "El Cacique"



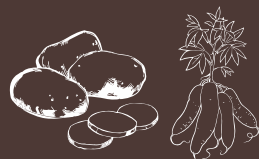


Papa criolla y arracacha - Fotografía tomada en la plaza de mercado "El Cacique"



# Papa y Yuca (Ajiaco y Jute) ---

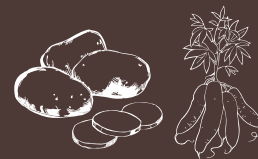
## Planta ---



Los cultivos de yuca resisten la sequía, plagas, suelos ácidos, además se puede cosechar en diferentes épocas del año. La yuca se encuentra compuesta por 61% de humedad, 34% de carbohidratos, 1,3% de proteínas, 1,3% de cenizas, 0,4% de grasa y 1,2% de fibra.

En Colombia se prepara de muchas formas, los métodos más comunes son hervir, freír y hornear en algunas regiones. Su consumo es más fuerte en las regiones del Atlántico y Pacífico (Martínez, 2016).

## Historia



Antes de la llegada de los españoles varias culturas e imperios de Latinoamérica ya habían adquirido grandes avances en cuanto a la agricultura, la organización social y diferentes ámbitos relacionados a las dinámicas sociales. La mayoría de estas culturas vivían en estrecha relación con el medio ambiente y con sus dioses. Cada año ellos acostumbraban a realizar rituales para recibir la bendición en la parte alimentaria para sobrevivir durante la temporada anual de escasez de alimentos.

La amplia biodiversidad representada por los alimentos nativos que fueron domesticados por estos pueblos antiguos, constituye la gran riqueza perteneciente a la zona sur del continente americano. (Masson, L., 2019).



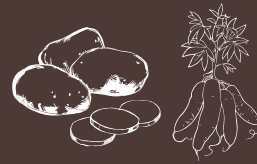


Yuca - Fotografía tomada en la plaza de mercado "El Cacique"



# Papa y Yuca (Ajiaco y Jute)

## Agricultura



Los cultivos se manejan con técnicas de observación y la tradición ha permitido el reconocimiento por parte de los productores de tiempos exactos para actividades de siembra y cosecha, sin esto, los cultivos no serían productivos en los días de cosecha o las alturas de las plantas suficientes para desmalezar y realizar otras actividades (Clavijo, 2011).

Según refiere Benavides (2020) la alimentación del resguardo muisca de Chía, por tradición, reúne alimentos como maíz, quinua, habas, fríjol, papa, arracacha y una preparación muy conocida en varias culturas indígenas, como la chicha.

Esta alimentación se obtiene del municipio de Chía, sus supermercados y plazas de mercado, pero también de las huertas familiares, en las que siembran maíz, papa, arveja, fríjol, cubios, habas, tomate y frutales como la curuba, el tomate de árbol y feijoa.

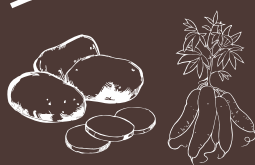
## 2.8. Tubérculos



## 2.8. Tubérculos

# Papa y Yuca (Ajiaco y Jute)

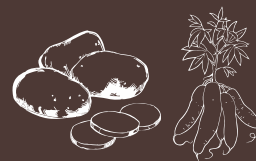
## Ferias y Fiestas



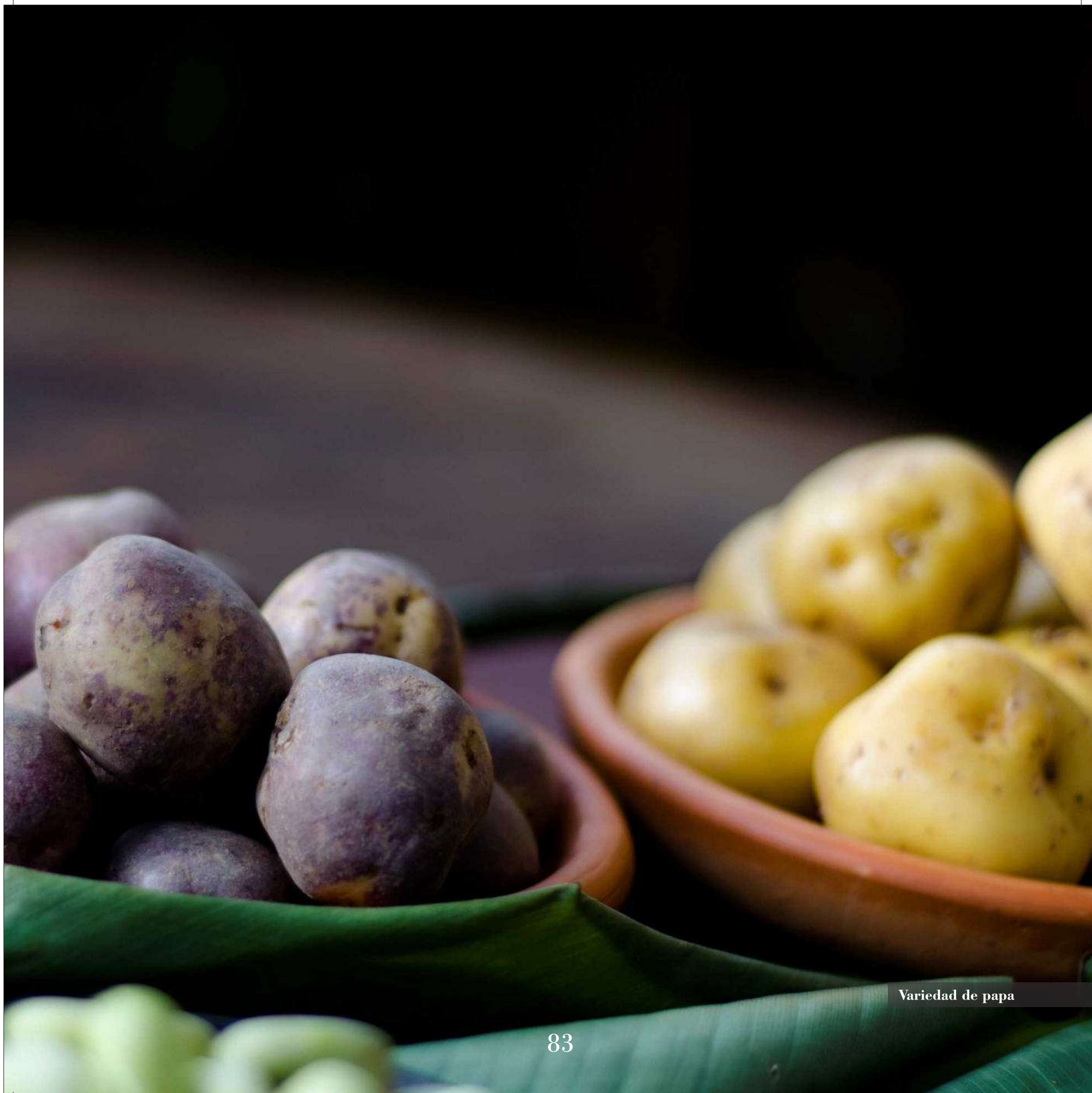
El Festival del Guandú y el Bollo e' Yuca en Sibarco, corregimiento de Baranoa, (Atlántico) es un evento que se celebra desde hace 30 años, donde se representa la cultura y la tradición de este mágico lugar. (Diario la Libertad, 2021).

## Recetas

### Enyucado



En el Caribe colombiano, la yuca es un producto que da identidad a su cocina. Dentro de las preparaciones el enyucado es un amasijo dulce y anisado que hace parte de la cocina afro.



Variedad de papa



## 2.9. Pescados

### Mito



En el caso de los muisca, se identifica en su iconografía varias figuras serpenti-formes relacionadas con peces de agua dulce teniendo en cuenta la ubicación geográfica del territorio Muisca colinda con varios lagos, ríos y lagunas.

Según Legast (2000), “en el caso de asociar estas figuras serpenti-formes de bigotes con peces, la culebra muisca de oro se vincularía con el mundo acuático. En cambio, si se interpreta los apéndices detrás de la cabeza como representación de unas orejas, estas figuras pueden representar animales que combinan rasgos de serpiente y de mamífero” (p.29)

Dentro de la mitología muisca, existe una relación entre la mujer y los cuerpos de agua, infiriendo que

[...] la divinidad Bachué y su hijo-esposo salieron de la laguna de Iguaque para ir a poblar pro-líficamente la tierra. Después convirtiéndose ella y su marido en dos muy grandes cule-bras se metieron por las aguas de la laguna, debido a esto, se realizaban sacrificios en las aguas... (Simón, 1981. p.280).





Pescado Fresco





Restaurante Palo de Agua, escultura de la artista Jazz Bossa



# Historia

## 2.9. Pescados



Dentro de los peces encontrados en la dieta de los muiscas se destaca al capitán de la Sabana (*Eremophilus mutisiij*), una buena fuente de proteína para las comunidades del altiplano cundiboyacense y que alcanzó un tamaño superior a los 50 centímetros (Legast, 1998).

El capitancito (*Threchomyteru shogotensis*), la guapucha (*Grundulus bogotensis*) y el baboso del género *Astroblepus*, aunque más pequeños que el capitán de la Sabana, eran predilectos por las comunidades cundinamarquesas y crecen en las quebradas corrientosas de algunos municipios del departamento. De igual manera se resalta al río Bogotá como un lugar donde los peces eran abundantes y fundamentales en la dieta de los grupos indígenas del altiplano cundiboyacense (Simón, 1981).



## 2.9. Pescados

# Ferias y Fiestas



Las fiestas que valoran el pescado como alimento fundamental en la región cundiboyacense son escasas. Es posible referirse a una celebración importante en el río Magdalena llamada la Subienda.

[...] este carnaval en el año 1962 abarcó un reinado popular en donde sus pescadores eligieron a su reina cuya misión es resaltar la labor que se realiza a orillas del Magdalena y un carnaval a finales del mes de febrero en donde se involucra a la población a participar de estas actividades artísticas.

Para la subienda de 1962, este acontecimiento fue una bendición ya que en años anteriores no fue lo que se pensaba. En estas imágenes podemos observar la gran afluencia de personas en ambas orillas del río y otro grupo en sus canoas inspeccionando la cantidad de peces (Carvajal, 2020, p4).



Preparación de pescado - Fotografía tomada en el restaurante La María





Hoja de coca

## Mito



El origen de la planta de coca o hayo es desconocido. Sin embargo, se considera que el primer relato, mito o leyenda que vincula a la coca es una historia con Manco Capa, personaje importante para la cultura Inca y quien en su historia se le relaciona con la planta y sus inicios en el lago Titikaka. Lo anterior, se evidencia en documentos antiguos escritos en idioma aymará, donde se encuentra la palabra “kkoca” y después pasó al idioma keetschua.




En Colombia existe una leyenda de los Kogi y hace referencia al origen de la coca.; trata de Sintana, considerado el primer hombre, quien a su vez, trajo a una mujercita pequeña que convirtió en planta y de sus semillas se sembró la coca en Palomino (Guajira). (Uscátegui, 1954).




# Historia

## Ferias y Fiestas



La coca o *erythroxylum* se considera del género pantropical que incluye un promedio de 230 especies, cerca de 190 se pueden ubicar en la región tropical del continente americano. En Colombia se localiza en la Amazonía, Caquetá, Tolima y Cauca (Galindo y Fernández, 2019). Esta planta mezclada con la chicha tiene grandes propiedades curativas, en especial para tratar problemas pulmonares y la tos (Aguilar, 2001).

El descubrimiento se le puede atribuir a los pequeños grupos de indios nómadas que ocuparon Los Andes en el período inmediatamente posterior a la glaciación, experimentando por varios siglos con las hojas, posiblemente en infusiones y sus propiedades energéticas y medicinales (Antonil, 1978).



Es difícil encontrar fiestas dirigidas a la planta de la coca, probablemente por la estigmatización que se tiene al relacionar la planta de la coca con la cocaína. Dentro del proceso que se hace para llegar a la cocaína se encuentran sustancias como el ácido sulfúrico, permanganato potásico y éter etílico. Se cree que antiguamente los indígenas celebraban fiestas en honor a esta planta. En Bolivia, el 11 de enero de cada año se celebra el Día Nacional del Acullido o masticado de coca para conmemorar que en el año 2013 este país se adhirió nuevamente a la Convención Única de las Naciones Unidas y se reconoció el masticado de coca dentro de su territorio (Cuevas, 2018).



Infusión de hoja de coca



## 2.11 Hierbas aromáticas



El potencial y tradición de las hierbas aromáticas en el municipio de Chía es extenso, son empleadas de diferentes maneras como por ejemplo la aleopatía en los cultivos, la infusión en bebidas calientes o para preparaciones de diferentes platos. Las hierbas aromáticas son utilizadas para la reducción de la sal en las preparaciones, de igual manera sirve para mejorar la salud por las propiedades terapéuticas y farmacológicas. Sus componentes pueden tener propiedades antimicrobianas, antifúngicas y antioxidantes.





Variedad de hierbas aromáticas - Fotografías tomadas en la Granja Familia Socha y la Finca Agapando





Panoramica del municipio de Chía



### 3. Chía y su Patrimonio Cultural Inmaterial a Partir de la Gastronomía

A continuación, se presentan varios representantes de la cadena de alimentación del municipio de Chía, que incluye los actores vinculados a la gastronomía. Por medio de entrevistas proporcionaron información para realizar este libro, con lo cual se puede reivindicar los procesos culturales que posee cada territorio como apuestas para el desarrollo local y la generación de alternativas económicas a través del sector turístico, ese mismo que se ha introducido en la cotidianidad de la sociedad.

Además, se reconoce esta identidad gastronómica en el destino que se convierte en un reto de introspección, reconociendo elementos diferenciales que más allá de convertirse en una acción de mercantilización y banalización, es una herramienta de salvaguardia, al identificar y ofrecer mayores posibilidades de intercambio cultural entre las comunidades locales y visitantes.

Teniendo en cuenta lo anterior, se presentan los restaurantes del municipio de Chía que compartieron sus propuestas de valor, también las personas que hacen parte del cabildo indígena del municipio y su conocimiento de gastronomía ancestral; así mismo los agricultores que hacen posible este inicio del proceso, para luego dar paso a las cocineras y cocineros de la plaza de mercado del municipio, teniendo en cuenta que este es un lugar de encuentro de varias manifestaciones del patrimonio cultural, agricultores y artesanos.



## 3.1. Restaurantes

# Palo de Agua



La chef Margarita Arredondo del restaurante Palo de Agua de Chía viene de una familia que vive en el municipio hace 70 años y tiene 40 años de experiencia en el sector de la gastronomía. Inicia explicando la historia familiar y como esa historia está indiscutiblemente ligada con el restaurante, [...] con Palo de Agua llevamos 17 años, somos representantes de la región Andina, del altiplano cundiboyacense, nuestra alimentación se basa en todos los productos que están sembrados en nuestra región y a partir de ahí y del origen de nuestros abuelos que son boyacenses hacemos la comida que hoy representa a Palo de Agua. [...].



El restaurante ofrece platos derivados de los productos del altiplano cundiboyacense, con lo cual Margarita referencia que logra un producto diferencial. Ella narra cómo su cocina tradicional se genera desde la siembra con productos de origen y tradicionales. Además, expone que tiene un proyecto personal Herencia y ese vínculo que existe entre el origen y su cocina. Además, manifiesta que [...] hablar de cocina tradicional, tiene que hablarse desde la siembra y desde el origen, porque es muy difícil hacer una sopa o hablar de cocina sin los ingredientes adecuados, una carne la encuentras en cualquier parte, de alguna forma, pero un tipo de maíz o una variedad de papa no es lo mismo y desafortunadamente los mercados, creo que están muy globalizados, entonces en cualquier mercado, además, encuentras los mismos productos que están en todo el mundo[...].





Margarita Arredondo - Restaurante Palo de Agua



## 3.1. Restaurantes

# Palo de Agua



Yo creo que hace 10 años para acá el mercado ha cambiado muchísimo y creo que cada vez se traen más cosas de afuera que lo nuestro, y definitivamente eso no es positivo. Ese cambio para mí, empecé a pensar en mí o a pensar en un tipo de cocina más de identidad, entonces va creciendo el restaurante con mi familia, mis papas crearon el restaurante, mi papá y mi mamá y mi hermano y yo crecimos ahí. Nos tocaba estar en el día a día, trabajando con ellos, haciendo las cosas que hacíamos como sopas tradicionales y el cocido boyacense y teníamos unas opciones de fondo [...].

Y a partir de allí explica como el restaurante trabaja con la plaza de mercado, aprovechando la variedad de productos que se ofrecen. Luego acuden a la Central de Abastos de Bogotá, por la dificultad de conseguir algunos ingredientes, especialmente para las sopas. También se vinculan con Siembra por Metro debido al interés mutuo de conocer y trabajar con personas que cultivaban ingredientes tradicionales.

[...].



El plato estrella de Palo de Agua es el cocido boyacense. Desde ahí se empieza a hablar desde la parte ancestral, entonces teníamos muy pocos proveedores que podían suministrar los cubios, hibas y chuguas. Este plato es completamente vegetariano, porque al final ese es el origen del cocido, todos los tubérculos indígenas y muisca, ya que no era un cocido que incluyera la carne de cerdo.



Restaurante Palo de Agua



## 3.1. Restaurantes

# Palo de Agua



El restaurante es reconocido por utilizar los tallos que se dejaron de conseguir aproximadamente hace unos 6 años, [...] La mazamorra, yo hago una mazamorra tierna con tallos que es el origen de lo que yo pude lograr con la comunidad indígena de Chía, yo no hago solamente un cocido boyacense, tengo la opción de hacer un cocido completamente vegetariano, porque al final ese es el origen del cocido, todos los tubérculos indígenas y muisca, no era un cocido con cerdo, con pollo, con res porque no son nuestros y tengo un público que dicen que son y no son vegetarianos y hago el uso del recurso que tengo y si un día me voy a una comunidad y tengo que comer carne pues tengo que comer carne. Pero en este caso muchos vegetarianos nos buscan por un plato típico que pueda ser vegetariano y es maravilloso, porque lo más importante es que reconozcan los ingredientes [...].



En este mismo contexto hace una reflexión frente a la academia y el papel que desempeña en la recuperación de la memoria gastronómica, donde la creatividad, el conocimiento de los orígenes de la materia prima, la historia de la agricultura y la gastronomía son indispensables para que permanezca dicho conocimiento.







Plato preparado en el Restaurante Palo de Agua



/herencialamesa

### - Palo de Agua



Yo siento que Palo de Agua tiene una historia muy mágica, de encuentro con nuestro origen, nuestra ancestralidad, nuestros abuelos y todo pasa por algo y es que del origen muisca es el simple hecho de ser de Boyacá y de Cundinamarca; entonces tu eres muisca y yo soy muisca, no solo es ser de Chía o de un resguardo. Al hablar de cultura muisca es que todos somos muisca y cuando yo entendí eso me tomé el atributo y el derecho de proclamar mi comida y es defenderla de una parte soberana [...] (M. Arredondo comunicación personal, 13 de julio de 2021).



Además, dentro de su narrativa, Arredondo (2021) expone cómo la cocina es de resistencia, y en ese contexto presenta su visión frente a diferentes elementos en los cuales por ejemplo narra que la cocina tradicional es algo que se ha dejado de hacer; para hacer una sopa bien hecha se demora 6 horas, expone además como ese patrimonio inmaterial, esas raíces culinarias se han perdido, siendo la tradición oral el medio de rescate, con lo cual se genera una propuesta gastronómica a partir de dicha tradición y cómo las generaciones anteriores sobrevivieron y se adaptaron al mercado, pero ella se resiste y con el apoyo de esta generación anterior presenta el resurgir de esas raíces.





Felipe Zambrano - Restaurante Burgers and Bowls

# Burgers and Bowls

## 3.1. Restaurantes



“Esquina Redonda Gastro” y “Burgers and Bowls” son dos de los emprendimientos del chef Felipe Zambrano, quién además trabaja con una entidad gubernamental promocionando el consumo de la carne de cordero.

En Burgers and Bowls el chef Felipe cuenta que cocinar cualquier persona lo puede hacer, pero más allá de eso, se trata de un arte en el que se ve un ingrediente y se hace algo con ese ingrediente.

Esa es la esencia de su cocina, además explica la forma en la que busca innovar, trabajar con el campesino y gracias a eso participó y ganó el concurso “La Receta Perfecta” realizado en Chía, presentando un plato con pollo que rescata la gualita, además de una salsa de chicha con tomate de árbol y uchuva, creo que no se ha escuchado en ningún lado.

Felipe llegó a Chía en el 2016 para implementar diferentes técnicas y conocimientos que adquirió en su trabajo en otros países, rescatando sus raíces lo cual es un orgullo, describiendo que viene de una familia campesina y que esto le ha aportado conocimientos sobre los alimentos y la importancia de rescatar diferentes ingredientes.



## 3.1. Restaurantes

# Burgers and Bowls



En Burgers and Bowls se rescatan algunos ingredientes de la región teniendo en cuenta que este lugar es visitado por toda clase de público incluyendo a los jóvenes, es así como Felipe narra sus inicios en el año 2021, donde se tuvo en cuenta al público y

[...] queríamos hacer un plato que incluyera ingredientes que cautivara a la gente. Hicimos una hamburguesa rescatando esos ingredientes con algunos tipos de lechuga, de los más de 30 tipos que se siembran en Chía y cebolla que se prepara en un encurtido con panela para que la gente le coja amor a ese producto.

Tenemos pan de sagú, pan de quinua y de arroz, vamos a implementar el pan de arroz negro pintado con tinta de calamar. Entonces ya es un poco natural. Eso es lo que actualmente tengo. Como independiente, como chef actualmente, como Felipe Zambrano, con varias plataformas y varias empresas creando contenidos, creando muchas cosas para que la gente le coja cariño a la cocina [...] (F. Zambrano, comunicación personal, 13 de julio de 2021).



Hamburguesa - Restaurante Burgers and Bowls





Hamburguesa - Restaurante Burgers and Bowls

# Burgers and Bowls

## 3.1. Restaurantes



Esta es una propuesta que se une al movimiento que se desarrolla en Chía entorno a la gastronomía para retomar elementos de la gastronomía tradicional, rescatando el uso de materia prima local, pero también generando una propuesta innovadora que reconoce el desarrollo de la gastronomía por parte de otros establecimientos gastronómicos y a partir del aprendizaje con ellos presenta la propuesta descrita por el chef Felipe.

Esta iniciativa de unirse con otros emprendedores permite generar una estrategia que contrarreste el desconocimiento planteado por autores como Aguilar y Guevara (2017), en el cual los jóvenes no identifican platos típicos, sus raíces y sus tradiciones alimentarias, generando que no exista un empoderamiento de los pueblos que permita mantener las costumbres y continuar con las tradiciones culinarias.



## 3.1. Restaurantes

# Burgers and Bowls



El chef Zambrano también utiliza insumos realizados en el restaurante “Esquina Redonda Gastro” el cual llama la sal de la pandemia, un producto a base de sal y se ofrecen para res, pescado y pollo, como resultado de un estudio de mercado realizado en Chía.

Aunque la sal no se produce en el municipio, la necesidad de su uso en la cocina permite que sea incorporada como un ingrediente fundamental. En general este producto se extrae de las salinas de Zipaquirá y Nemocón, municipios también ubicados en el departamento de Cundinamarca que de acuerdo con Cuellar (1930) se extrae desde tiempos prehispánicos.



[...] Actualmente trabajo con campesinos locales. Tristemente la gente prefiere ir a lugares y conseguir alimentos embolsados, en lugar de ir a estas fincas que realmente son orgánicas y muy saludables. Pero pues hay poco conocimiento de estos espacios donde la gente pueda ir y conseguir estos alimentos, entonces tristemente se están desperdiciando. Muchos campesinos utilizan estos mismos ingredientes para sus animales, para conejos, vacas y cabras. Pues las pocas personas que tenemos conocimiento de su existencia los consumimos. Dentro de todo lo que hago, siempre involucro este tema campesino, de hecho en la página Merqueo, me pueden conseguir y es el tema de rescatar lo nuestro, aparece: Chef Felipe Zambrano, rescatando lo nuestro, apoyando el campesino colombiano [...] (F. Zambrano, comunicación personal, 13 de julio de 2021).





Burgers & Bowls

NUESTROS PANES  
Papa, Brioche,  
Amoré y Sagu.

COMBO #3  
PERSONAL

COMBO #1 (160grs)  
Res 15.000  
Pollo 14.000  
Veggie 12.000  
E PAPAS FRITAS



HAMBURGUESA  
PAPAS  
GASEOSA  
10.000



W  
W  
W  
W  
W

EMPAN  
DE CA  
2.00

Felipe Zambrano - Restaurante Burgers and Bowls



## 3.1. Restaurantes

# El Galápago



La familia Montañez Sánchez es oriunda de Chía, todos se criaron en el municipio. Juan Francisco Montañez Sánchez cuenta que la agricultura tradicional fue reemplazada por la construcción de viviendas. Sin embargo, recuerda que se sembraba mucho maíz y hortalizas, ahora se surten de los pueblos cercanos. En el restaurante se tienen productos elaborados a partir del maíz como las arepas y el ajiaco, plato típico de la región.



En El Galápago se cocina el ajiaco de la forma tradicional con tres tipos de papa, sabanera, pastusa y criolla; esta última, es de la región y es la que le da ese color amarillo y el sabor característico. Utilizan guascas, originarias de la región, para finalizar la preparación de la sopa. Este es un plato típico para los habitantes del municipio y se oferta en el restaurante.



Juan F. Montañez - Restaurante El Galapago



## 3.1. Restaurantes

### El Galápagos



Existe una rotación aceptable entre semana, pero cuando más movimiento hay son los sábados, domingos y festivos, viene mucha gente de Bogotá que quiere cambiar de ambiente, disfrutar de una buena comida, ya que acá es un poco más económica y de mejor calidad que la comida en Bogotá. Acá disfrutan de una comida típica, platos grandes y de muy buen sabor, como el pecadito del fin de semana, se ofrece chunchullo, chicharrón, patacones, plátano maduro como entradas cargadas de sabor y muchas cosas que son horneadas y fritas [...] (J. Montañez, comunicación personal, 13 de julio de 2021).





Restaurante El Galápagos





Restaurante La María



# La María



Ana Sofía López de Cortes, relata la historia del restaurante, fruto de una tradición de más de 200 años de la familia que trabajado en restaurantes en el municipio de Chía.

## 3.1. Restaurantes



## 3.1. Restaurantes

### La María



Este restaurante se ubica en la Cra. 7 # 12 02 del municipio de Chía y presenta una cocina de tradición y de producción de comida masiva. Los productos los obtienen de los campesinos locales en Chíquiza y una vez llegan los alimentos se alistan para los procesos de producción, los cuales son aprovechados al 100%. Se maneja el concepto de cocinas abiertas para que el cliente pueda observar la calidad y la cantidad de los productos con el cual se están elaborando los alimentos, tradición adquirida desde los tiempos de la bisabuela.

Doña Ana Sofía, narra como [...] el Restaurante Lulú ofrece la comida diaria, el llamado corrientazo, esto comenzó porque mi esposo trabaja en los llanos, él llegó con la idea de vender para los desayunos arroz con huevo, con carne oreada, lo que se convirtió en un éxito pues no se ofrecía este tipo de comida en Chía, siempre hemos sido los abanderados en el tema de la comida, además innovamos con el tema de las sopas, pues se tenía el concepto que, sopas como el ajiaco eran solo para ocasiones especiales para los días domingos y se incluyó por primera vez el ajiaco como sopa del corrientazo, lo cual fue un éxito, dentro de los platos que se ofrecían. No podían faltar los frijoles y la sopa de arroz que se preparaba todos los días del año. (López, A., comunicación personal del 14 de julio del 2021).





Equipo de trabajo - Restaurante La María





Picada (Papa criolla, rellena, chorizo, chicharrón y guacamole) - Fotografía José Ricardo Ramos Navarro, derechos Restaurante Colombia

# Colombia



Ubicado en la vía Cajicá - Chía # 23 21. Blanca propietaria del restaurante narra que nació en Chía y que este restaurante es un negocio familiar, de comida típica cundiboyacense, no se tiene una fecha exacta de apertura o fundación, pero se calcula que tiene más de 60 años, de acuerdo a lo narrado por los clientes y las personas que han trabajado en el restaurante. En el sitio además de las canchas existían cultivos de maíz y hortalizas. Inicia con la venta de la picada y del cuchuco de trigo, que siempre ha sido el plato representativo, a través de una ventana que se ha mantenido.

## 3.1. Restaurantes



## 3.1. Restaurantes

### Colombia



También expone la forma en que se realizan las ventas por la ventana, una tradición que junto con la picada y el cuchuco de trigo, hacen que se reconozca el restaurante. Además refiere que

[...] de los métodos de cocción que recuerdo, es el poner las tres piedras para hacer el sancocho, el ahumado y el oreado, cocinar con carbón y con leña, y secar el cuero del chicharrón al humo para darle más crocancia. Los platos típicos de la región son la chicha, el masato, el ajiaco, el cuchuco de maíz, la mazorca asada y las sopas que son muy tradicionales; la cuajada, las arepas de maíz, las arepas de chόcolo y el mute. Recuerdo que la mazamorra lisa que se preparaba únicamente con arveja, una sopa delicada, la abuela decía “no se me acerque porque la corta” son platos de cocciones de cuidado (Donoso, B., comunicación personal del 14 de julio del 2021).






Fotografía José Ricardo Ramos Navarro, derechos Restaurante Colombia





## 3.2. Plaza de mercado El Cacique



Ubicada en la Plaza Santander, inicia sus actividades en 1970 con el propósito de reunir a los comerciantes de alimentos en un espacio que integra gran parte de la producción agrícola y cárnica de las diferentes regiones de Colombia, siendo la central de abastecimiento Corabastos la encargada de suministrar de alimentos a la plaza para que los habitantes y visitantes del municipio disfruten de la diversidad de sabores que posee el país (Suárez Cuchimaque, 2019).

Dentro de la oferta de servicios y productos alimenticios, se destaca el potencial de su plazoleta de comidas, donde confluyen visitantes para disfrutar de la comida, atraídos por la tradición en el uso de productos locales como el maíz, la quinoa, la papa; los sabores diversos de las sopas y platos fuertemente sazonados y, las formas tradicionales de cocción y preparación de cada uno de estos platos.



## 3.2. Plaza de mercado El Cacique

# Restaurante Doña Ceci



En gran parte de la conversación se atribuyen conocimientos orientados a la preparación de platos tradicionales de la comida colombiana, así como lo dice la señora Cecilia, “aquí hago los tamales, hago la mazamorra chiquita, el mute con pata, antes, cuando no había tanta competencia, se hacía sopa de arveja con pata, mondongo, todas esas sopas (...)” (A. C. Cortés, 28 de agosto de 2021).



La señora Cecilia reconoce la importancia de la producción agrícola en el municipio de Chía, ratificando que varios de los insumos que usa para la preparación de sus platos provienen del mismo municipio “la verdura, los frijoles, las habas todo eso se cultiva, la papa, la mazorca que se adiciona al ajiaco (...), se cultiva todo” (A. C. Cortés, 28 de agosto de 2021).



Son los mismos comerciantes los que proporcionan este tubérculo a cada uno de los restaurantes que permanecen en la plaza de mercado, alimentando no solo a cada trabajador sino también a cada visitante que frecuenta este lugar.



Doña Ceci - Plaza de mercado El Cacique





Restaurante Comidas Típicas y Empanadas Majin Buu

# Restaurante Comidas Típicas y Empanadas Majin Buu



Varios de los platos que se venden en el restaurante, hacen parte de la comida tradicional, las sopas son el primer indicio de un plato en común en algunas de las recetas “pues aquí más que todo los fuertes son el mondongo, el mute con pata, les gusta el caldo de pajarilla y el caldo de raíz (...)” (M.A. Castañeda, comunicación personal, 28 de agosto de 2021).



Dentro de su experiencia gastronómica nos acerca a la producción agrícola que posee el municipio mencionando que “cultivan fresas, cultivan papa y más la mazorquita, lechuga, apio, espinaca y cilantro (...). Pero aquí tratamos de utilizar de todo, porque por ejemplo la mazorca da mucho sabor a las sopas” (M.A. Castañeda, comunicación personal, 28 de agosto de 2021).



Marcos, conocido como Majin Buu, es una persona que ha dedicado su vida a la cocina desde diferentes frentes y junto a Ángela ha generado la labor de alimentar a diferentes comensales que los buscan por la sazón y el sabor que llevan cada uno de sus platos.



## Restaurante Doña Doris



Dentro de la variedad de platos que se preparan en este restaurante, se encuentran las tradicionales sopas que se distribuyen en una diversidad de recetas y preparaciones. Además de insumos propios de la región se prepara caldo de costilla, caldo de pajarilla, sopa de raíz, de pata (...) (D. Sissa, comunicación personal, 28 de agosto de 2021). A su vez se relata la importancia de la sopa de raíz como un plato de exquisita preparación y de bastante demanda.

Cabe resaltar que aunque lleva varias décadas realizando esta labor, su oferta gastronómica se ha visto permeada por las preparaciones modernas de platos como las del pollo, asociando varias recetas que a su vez se acompaña de los insumos tradicionales de la comida colombiana: el arroz, el plátano y la papa guarniciones propias de la región cundiboyacense.



Aunque propone el cocido boyacense como un plato típico, desconoce una preparación propia del municipio, llegando siempre a las típicas sopas que se posicionan dentro de este trabajo y como tradición gastronómica cultural del municipio de Chía.

Aunque sus platos se han transformado según la solicitud que hacen sus comensales, atribuye a que gran parte de los productos agrícolas que posee el municipio, son usados en su carta y en cada una de sus preparaciones



Restaurante Doña Doris





Finca Agapando



# Finca Agapando

## 3.3. Agricultores



German ha construido conocimiento de valor alrededor de las plantas, tanto de los estudios propios de la teoría como el propio conocimiento empírico, mencionando que algunos usos que le han facilitado sus abuelos, pasando también por un conocimiento ancestral atribuido a las comunidades del municipio, diciendo que se “siembran matas que protegen, por ejemplo, ellos decían que donde hay borrachero no entran ladrones” (G. Hernández, comunicación personal, 13 de julio 2021).

Cabe resaltar que aunque se encuentran mucho mitos e historias alrededor de estas plantas, se reconoce las propiedades de las plantas aromáticas que se han establecido no solo en la gastronomía sino en el herbolario medicinal de cada familia. Desde allí es necesario reconocer que la variedad de plantas que posee el altiplano cundiboyacense se presentan tanto en alimentos como en aromáticas que se usan en variedad de prácticas culinarias, medicinales y místicas.



## Finca Agapando



Ha dedicado varios años a reconocer y aprender cada uno de los beneficios de las plantas que pasan desde lo ornamental hasta lo medicinal, entendiendo que un eje transversal es el componente alimentario que posee su vivero.





Cultivos Finca Agapando



### 3.4. Resguardo Indígena de Chía



La comunidad muisca del territorio de Chía fue un grupo humano que inmigró hacia el altiplano cundiboyacense entre los años 5500 a.C. y 1000 a.C., durante el periodo preclásico. Se encontraron evidencias arqueológicas, incluso en el municipio de Chía. Como todas las culturas del preclásico, estaban en una transición entre cazadores y agricultores.

Esta historia trasciende desde el siglo VI, cuando el municipio hacía parte del río Bogotá y los primeros habitantes eran muisca nómadas; ellos comenzaron a dejar sus marcas por los lados de la vereda de Yerbabuena como se evidencia en la llamada piedra del indio o piedra del tejido. También se asentaron por los lados de Fonqueta, Cerca de Piedra y Tiquiza.

Todo esto nos lleva a la comida característica de la comunidad muisca del municipio de Chía, cuyos componentes principales son papas, habas, arvejas, chuguas, hibas y cubios acompañados de carne de cerdo, pescado, tallos, sal, miel, frutas, granos y maíz: este último era el ingrediente más importante.

En el desarrollo de la comida, los muisca fabricaban sus vasijas de cocina como vasos o múcuras donde bebían la chicha, bebida fermentada de maíz que hace parte del patrimonio del municipio de Chía. La cocina del resguardo indígena del municipio de Chía se ha desarrollado de forma tradicional de generación en generación.

Con el transcurso de los siglos se evidenciando todavía una tradición y una costumbre, el aprendizaje de la cocina y de la agricultura, ya que para ellos no solo es aprender a cocinar sino también, aprender a cuidar de la naturaleza y lo que esta les brinda. En las grabaciones podemos evidenciar todo el patrimonio inmaterial que maneja el resguardo indígena del municipio de Chía en protección de este y su tradición ancestral.



Capilla La Valvanera - Resguardo Indígena - Chía





Eva Tulia - Resguardo Indígena

# Eva Tulia



Ubicada en el resguardo indígena, la Familia Vargas, siempre ha vivido en Cerca de Piedra, recuerda Eva Tulia que vivió con sus abuelos y sus papás en un rancho de bahareque, de acuerdo a la tradición muisca, en una casa redonda donde las ventanas eran muy pequeñas y las puertas eran de los cueros de las vacas y las ventanas se cubrían con la piel de los conejos.

[...] En él, ahh si digamos que, si el vecino de allá no tenía arrocito y uno tenía entonces no solo por quinua o por amaranto, podía ser por cubios o por papa o por frijol y alverja, el trueque. Consumíamos quinua si, amaranto no me acuerdo mucho el amaranto, la quinua casi siempre la hacían en la sopa, en la mazamorra, siempre la quinua la colocaban en la mazamorra que ahora ya casi no, y la quinua que es un alimento que tiene calcio, tiene dicen que los mejores calcios la quinua, si señor. (Vargas, T., comunicación personal del

2021)

## 3.4. Resguardo Indígena de Chía



## Eva Tulia



[...] a ver mi niñez a la vez fue como muy bonita, siempre hemos vivido aquí cerca de piedra, yo viví con mis abuelos y mis papás cerca de piedra en un rancho de bareque como los que antiguamente hacían los muiscas. Era una casa redonda con unas ventanitas pequeñitas y me acuerdo que las puertas eran de cuero de las vacas y las ventanitas las tapaban con la piel de los conejos, les quitaban el cuerito y les hacían como huequitos y se lo ponían a las ventanas, esas eran las cortinas; y bueno durante todo ese tiempo la casa de nosotros era aquí abajo como delante de la iglesia de Guadalupe, como por el lado de los señores Correa. Todos los días mis abuelos tenían dos burros me acuerdo mucho que tenían dos burritos y en ellos se cargaba la olla del almuerzo para venirnos acá para arriba a sembrar y entonces se preparaba una olla con cubios, con habas, con frijoles. Me acuerdo que ellos compraban una carnicita que se llama pecho, algo así, y la colocaban allá encima con harta cebolla, rabos de cebolla que se llamaban y durábamos allí arriba en el lote ocho días más o menos, viniendo a sembrar, ellos con la caña hacían unas casitas redonditas así para cuando llovía y se hacía un fogoncito pero para ese fogón había que tener mucho cuidado, había que hacer un huequito en la tierra y ahí se hacía el fogoncito (Vargas, T., comunicación personal del 2021).



Eva Tulia - Resguardo Indigena





Familia Socha - Padre e Hijo - Resguardo Indígena

# Pedro Milciades Socha Toro y Pedro Andrés Socha Montejo



La familia Socha, está radicada en el Resguardo Indígena, ubicado en la Vereda Fonqueta Sector La Lucerna. Se realizó la entrevista a Pedro Milciades Socha Toro y su hijo Pedro Andrés Socha Montejo. Pedro Milciades ha vivido sus 68 años en este lugar al igual que Pedro Andrés sus 29 años de vida; están vinculados con sus ancestros de la etnia muisca como población digna de Chía. Ambos refieren que es un proceso muy sabio con la naturaleza y el valor de las tradiciones que les ha dado, viviren el municipio de Chía.



[...]y retomando un poquito, la quinua la lágrima del sol, tiene un valor nutritivo impresionante porque tenían tanta fuerza los muisca, eso era algo que Gonzalo Jiménez de Quesada decía: porque tan resistentes, resisten tanto y ellos se alimentaban con quinua. Eso ahora se está retomando muchísimo la quinua, el amaranto, la chía todas esas semillas que son de un valor nutritivo altísimo están retomando y que bueno porque esa es la comida sana, la comida buena (Socha, P., comunicación personal, 14 de julio del 2021).



Para ver un fragmento de la entrevista escanea este código QR



# Pedro Milciades Socha Toro y Pedro Andrés Socha Montejo



[...] el desafortunadamente no tuvo la presencia de la abuela, de mi mamá, ella sabía mucho de cocina ancestral y tradicional. Nos formamos acá como campesinos, ya ese término no es indígena sino campesino. Todo el alimento lo producíamos nosotros mismos y salí de acá, de la tierra en donde se cultivaba el maíz, el trigo, la cebada, la papa, la arracacha, el fríjol, la arveja. Se hacían las arepas con el maíz, ese era el pan, se procesaba la leche para el queso y la cuajada. Teníamos vacas que producían la leche, gallinas que nos proporcionaban carne y huevos, se tenía todo el medio auto sostenible. Se iba al mercado a comprar cosas esenciales como la sal y algunas especias que esto era lo que ya se tenía que comprar. De resto, era producirlo y de los alimentos que se preparaban, la base era el maíz, con eso se hacía la mazamorra famosa, la normal, con maíz molido, papa, tallo; no sé, si en algún proceso de la historia habían usado eso, porque a nosotros nos llamaban los traga tallos entonces se cultivaba mucho el tallo y ahora ya casi no se ve (Socha, P., comunicación personal, 14 de julio del 2021).





Finca Familia Socha





Las bebidas tradicionales se elaboran con los diferentes productos que se cultivan dentro de la región con el fin de satisfacer la sed en el desarrollo de las actividades cotidianas y en otros casos se elaboran cómo bebidas embriagantes para el disfrute de las diferentes celebraciones que pueden ser religiosas, paganas, ceremonias, festividades, bautizos, matrimonios y en los funerales.

[...] “yo preparo la chicha de arracacha, la chicha de zanahoria, la chicha de maíz, la chicha de hibas y la chicha de papa criolla. El proceso de la chicha de arracacha empieza por picar la arracacha, bien limpiécita se cocina, luego se licua y la ponemos a enfriar y se endulza con panela. Antes se endulzaba con miel de caña, pero ahora es difícil conseguir la miel de caña, entonces la endulzamos con panela, se le agrega clavo y canela para que tenga buen sabor, queda deliciosa. Se deja reposar mínimo una semana o quince días según la cantidad, si es poquita mínimo una semana y si es bastante pues quince días. Yo la pongo en los botellones y si es poquita, en los botellones de agua cristal, uno la va meciendo constantemente y ella va formando cómo burbujas, cómo espuma; a medida que uno le ve la espuma va quedando lista, otra revolvidita y dele que dele al botellón y si es bastante pues en una caneca grande, tengo una especial para la chicha. Esperar a que se fermente y quede lista para tomar” (L. Sarmiento, comunicación personal septiembre 15 de 2021).



Preparación de cocido Boyacense



## Lucia Sarmiento



La planta del tabaco es considerada desde tiempos atrás, cómo una planta especial para tomar en las reuniones ceremoniales, para uso médico o simplemente para el disfrute.

[...] “el tabaco se cultiva, no puede faltar porque nos protege, siempre debe haber en la casa; todos deben tener sembrada una mata de tabaco. Se utiliza cómo medicina, se mezcla con la coca, la marihuana, con el borrachero, que aquí lo llaman al borrachero tijiqui. Con la mezcla de las cuatro se preparan pomadas, analgésicos, para sacar el frío, si una persona que sufre de la matriz ha recogido mucho frío y sufre de muchos dolores le ponen cataplasmas, le calientan la hoja sobre la plancha de la estufa y se coloca sobre el estómago con una toallita por encima para sostenerla. Para sacar el frío de la espalda calentamos las hojas y las colocamos con una toallita por encima. Siempre utilizamos el tabaco de manera medicinal, también se usa para bañarse con aguaita en el caso de una fractura y para muchas cosas usamos el tabaco. En el momento no recuerdo más...” (L. Sarmiento, comunicación personal septiembre 15 de 2021).

Las cocineras tradicionales a través de sus conocimientos y prácticas, fomentan la producción agrícola en la localidad, ayudan a salvaguardar las costumbres y a transmitir su experiencia a las nuevas generaciones.



Lucia Sarmiento - Resguardo Indígena





prensarte

• cestería en papel •

Soraida Cardona J.  
depapelcestas@gmail.com  
Chía Cundinamarca Colombia  
312 789 12 66

Asociación Chía  
Artesanos.



# Prensarte - Cestería en papel

## 3.5. Artesanos



Chía hace parte de los municipios de Cundinamarca que tienen un componente agroindustrial y asentamientos precolombinos específicamente de la cultura muisca. De acuerdo con García (2019), la cercanía de la cultura indígena con el campo fusiona elementos rurales y urbanos que se reflejan en la artesanía.



Es en este contexto en el cual se desarrolla la actividad artesanal, sobresalen los utensilios para la cocina. Una de las exponentes es Soraida del Carmen Cardona Jiménez, creó Prensarte Artesanías una empresa dedicada a la producción de cestería en papel periódico con la técnica de enrollado destacando elementos como fruteros, cuencos y tazones. Ella relata:

[...] las canastas van trenzadas con una tela o con una servilleta. En ellas se puede servir alimentos fritos, pan, ubicar frutas o dulces. Estos recipientes son muy resistentes y no se deforman. Algunos han sido utilizados por establecimientos gastronómicos de Chía, otros son comercializados para los hogares. Son 15 horas para el proceso de la elaboración y un periodo de hasta 3 días para el secado. Es mi pasión y a eso me dedico. Constantemente estamos creando diseños, innovando formas. Tengo el apoyo de mi familia en esta actividad y gracias a la calidad de los productos y el talento en torno a ellos, hemos participado en diferentes ferias artesanales algunas como Expoartesanías de Colombia [...] (S. Cardona, comunicación personal, 13 de julio de 2021).



# Prensarte Artesanías



Soraida se convierte en una representante de las artesanías del municipio, cuenta con el apoyo de la Alcaldía Municipal y de Artesanías de Colombia, quienes promueven el desarrollo de este renglón económico. Ella describe parte del proceso:

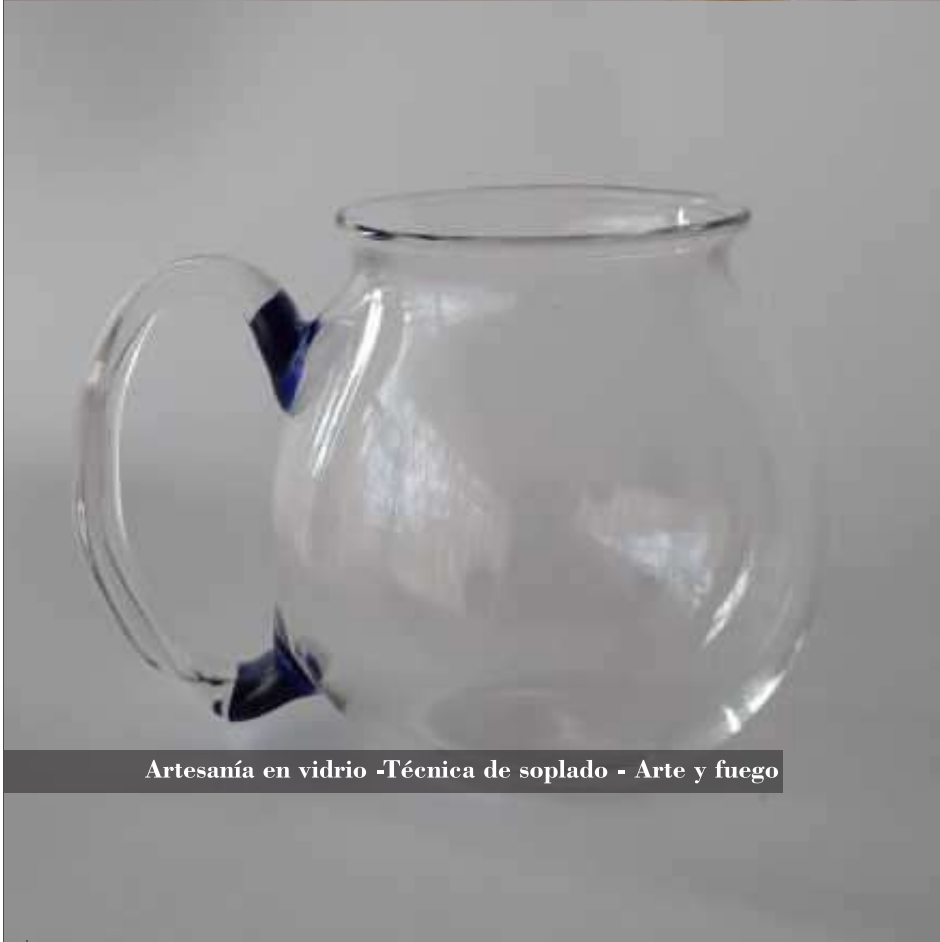
[...] Inicia con la recolección del papel periódico, al principio se encontraba fácil pero la digitalización de los medios de comunicación ha hecho que escasee, entonces con familiares y vecinos se consigue esta materia prima, utilizamos colbón, tintillas, pátina, acrílicos metalizados. Agrega, que la mayor inversión es en tiempo, ya que la mano de obra hace el 80% del producto [...] (S. Cardona, comunicación personal, 13 de julio de 2021).





Artesanía hecha con papel periódico - Prensarte





Artesanía en vidrio -Técnica de soplado - Arte y fuego



# Arte y Fuego

## 3.5. Artesanos



En el marco del Festival Gastronómico de Chía y en la cotidianidad de la actividad del municipio, los artesanos participan como representantes del patrimonio cultural de la región al tener incidencia como actores y gestores culturales; no solo realizando acciones para transmitir lo que viene de generación en generación, sino también, como en el caso de Arte y Fuego por la neo artesanía (técnica en soplado y figurado de vidrio).

[...] “el vidrio es relevante hace 5000 años, desde la época de los sirios. Esta técnica artesanal es nueva en el país, creo que no tiene más de 60 años. El trabajo mío es diferente porque es de soplete, pero el que es de caña y horno, ese viene desde Vidriera de Colombia hace 60 o 70 años, realmente es joven con relación a sus orígenes. La ventaja del vidrio es que al ser inerte no deja residuos y tampoco daña los alimentos. Inclusive para las personas que toman tinto, lo más recomendable es que sea en contenedores de vidrio, pocillo de vidrio, ojalá que ni siquiera se lave que sea personalizado para que el jabón no lo contamine. El vidrio es 100% reciclable y amigable con el medio ambiente, porque al ser un material inerte no crea ninguna modificación, no afecta en nada para lo que se utilice, por eso se utiliza en materiales que necesiten un máximo de seguridad, como algunos frascos para medicamentos” (J. Díaz, comunicación personal julio 14 de 2021).

En el sector de la gastronomía no solo se utilizan elementos elaborados en vidrio, sino también elementos en madera, combinaciones de madera y vidrio para decorar los diferentes establecimientos utilizando la técnica del vitral. También se utiliza la cerámica, los tejedores de telar y el metal.

Se remonta desde tiempos ancestrales la combinación perfecta entre la artesanía y la gastronomía, con el uso de utensilios elaborados específicamente para su preparación y otros para el servicio a la mesa. “El artesano cabe en cualquier sitio, ambiente o necesidad, nosotros suplimos cualquier necesidad” (J. Díaz, comunicación personal julio 14 de 2021).



## 3.5. Artesanos

# Pedro Palos



Pedro Pablo Villamarín es artesano de utensilios en el sector La Libertad y gestor cultural, es oriundo del municipio de Chocontá; tiene 51 años y hace 40 vive en Chía. Desde hace cinco años se dedica a este oficio, es su pasión y además encuentra madera en todas partes.

En sus diseños utiliza labrado con jeroglíficos muiscas, su emprendimiento se llama “Pedro Palos” porque va arraigado con la madera y los trazos ancestrales. Algunos de sus diseños son una réplica de las Piedras de Fusca. Dice que en el municipio hace falta tener en el un taller artesanal para visibilizar los productos.

“Todas mis artesanías están talladas, cuentan una historia de Chía” (P.P.Villamarcel, comunicación personal, 13 de julio de 2021).



El plato más representativo de la región que recuerda es la carne de res y bebidas como el masato de arroz y chicha, la abuela mantenía el chorote. Recuerda el arraigo a las comidas que antes alimentaban. Las arepas las hacían asadas, grandes en la piedra. “Ese sabor le queda a uno en el alma” (P.P. Villamarcel, comunicación personal, 13 de julio de 2021). “Hoy en día ya no se encuentran cultivos de maíz, se cultivan flores. La curuba, la guayaba, el tomate, papa, yuca, arveja, frijol, ají eran productos que se cultivaban en el municipio. Se criaban chivos para el consumo”, cuenta Pedro.



Utensilios de cocina en madera - Pedro Palos





Restaurante La María



## 4. Reflexiones Finales

La gastronomía de Chía tiene múltiples elementos indígenas relacionados con el uso de alimentos, especias, formas de cocción como el asado o guisado; la elaboración de productos a partir del maíz como sopas, tamales y arepas; la utilización de la leña como combustible, además del aporte de los campesinos que han enriquecido esta gastronomía con el uso de utensilios, consumo de hierbas para aromáticas, uso de frutas para platos dulces y otras costumbres que aún se mantienen y se armonizan con las nuevas tendencias y con residentes que provienen de otros lugares del país para desarrollar una oferta variada que incluye platos típicos, tradicionales e innovaciones. Esta última característica permite reconocer a Chía como epicentro gastronómico de la región Sabana Centro.

Chía es un municipio que se destaca por su oferta gastronómica, especialmente de carnes y postres. Existen diferentes restaurantes reconocidos por estas especialidades los cuales hacen parte fundamental de la oferta del municipio y es visitado por personas que vienen desde otras regiones del país y extranjeros con el propósito de disfrutar su gastronomía.

Se está gestando un movimiento liderado por los jóvenes del municipio Chía, en el cual se empieza hacer un reconocimiento a la gastronomía tradicional, las materias primas locales, que teje a través de lazos sociales una estrategia para resaltar las técnicas, sabores, alimentos, formas de cultivo, además, permite generar una red de apoyo con los comercializadores para difundir los productos y potencializar sus emprendimientos.

Estas redes que se generan son indispensables para la transformación de la sociedad y crean un sentido de pertenencia que permite la integración, valoración, estimación y cuidado entre los miembros del municipio conformado por campesinos e indígenas de la región. Lo anterior a partir de un reconocimiento de la cultura indígena, identificando y respetando las actividades que se desarrollan en el resguardo; a su vez se integran a los campesinos a partir de actividades en los viveros y parcelas, con el fin de incorporar cada una de las etapas de la cadena que inicia con la producción de los alimentos desde el cultivo hasta la elaboración de platos.

En el municipio se busca el reconocimiento de los platos ancestrales y tradicionales que incluyen diferentes tubérculos como los cubios, ibias, y chuguas, o la inclusión de los tallos por parte del proyecto Herencia, cuyo objetivo es el rescate de esas raíces. A su vez, existe un movimiento que ha venido creando platos con materias primas tradicionales, buscando un acercamiento con las generaciones más jóvenes que tienen un especial deseo de encontrar sus raíces a través de la gastronomía tradicional.



## **CONTENIDO INVESTIGATIVO Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**



Para consultar el documento investigativo en el cual se basa este libro de divulgación de lujo y todas sus referencias y citas bibliográficas, escanear el código QR.

La importancia de la gastronomía radica en su relación con la cultura del municipio, sus costumbres y estilos de vida. De aquí surge el proceso de recordar los sabores y platos que se preparaban en la infancia de los gestores y partícipes de la gastronomía actual de Chía. Entender la trayectoria de quienes en su mayoría tienen raíces agrícolas con un componente familiar muy importante relacionado a las celebraciones, fiestas y reuniones en torno a la comida, como una manifestación de alegría por diferentes acontecimientos, ya que compartir estos platos típicos es una forma de manifestar a los otros este sentimiento. Es importante considerar que el municipio tiene varias preparaciones gastronómicas llenas de historias y costumbres campesinas e indígenas, invisibles para muchas personas que habitan el territorio y visitantes, todo lo anterior hace parte de este libro, el cual se desarrolla a partir de entrevistas con indígenas, campesinos y propietarios de restaurantes que se enmarcan en la gastronomía tradicional, nuevas propuestas y platos típicos en la plaza de mercado, con lo cual se obtiene un mapa del movimiento actual y sus raíces.

**CHÍA**  
EDUCADA, CULTURAL  
**Y SEGURA.**



ALCALDÍA  
MUNICIPAL  
DE CHÍA

Luis Carlos  
**Segura Rubiano**  
ALCALDE

Secretaría para el  
**Desarrollo Económico**



Dirección de  
**Turismo**

Secretaría de  
**Desarrollo Social**



Dirección  
**Cultura**



LOS LIBERTADORES  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA  
**UNITEC**